Alte titluri din seria:
Incursiune într-un nou mod de viaţă
Bucuria – fericirea care vine din interior
Compasiunea – suprema înflorire a iubirii
Conştientizarea – cheia pentru a trăi în armonie
Curajul – plăcerea de a trăi periculos
Creativitatea – descătuşarea forţelor interioare
Inteligenţa – reacţionează creativ la prezent
Intimitatea – înct'ederea în sine şi în celălalt
Intuiţia – cunoaşterea de dincolo de logică
Libertatea – curajul de a fi tu însuţi
Maturitatea – responsabilitatea de a fi tu însuţi
Alte titluri:
Vedanta 7 Paşi spre Samādhi
Războiul şi pacea interioară
Echilibrul corp-minte
Alte titluri:
Cartea secretelor

MEDITAŢIA – PRIMA ŞI ULTIMA LIBERTATE
OSHO
Traducere din limba engleză
Florentina Bratfanof
MEDITAŢIA

Titlul original: *Meditation – The first and last freedom* Copyright © 1987, 2004 by OSHO International Foundation, Elveţia. Materialul acestei cărţi este selectat din diverse discursuri ţinute de Osho, în direct, în faţa publicului. Toate discursurile lui Osho au fost publicate în cărţi şi sunt disponibile şi ca înregistrări audio originale. Înregistrările audio şi arhiva completă de texte pot fi găsite în biblioteca virtuală OSHO la www.Osho.com.

Translation © PRO Editură şi Tipografie pentru prezenta ediţie în limba română. 2008

Toate drepturile pentru ediţia română a acestei cărţi sunt rezervate PRO Editură şi Tipografie. Reproducerea parţială sau integrală a textului sau imaginilor fără acordul

scris al editurii este interzisă şi se va pedepsi conform legilor în vigoare.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
OSHO
Meditaţia – prima şi ultima libertate / Osho; trad.: Florentina Bratfanof.
— Bucureşti: Pro Editură şi Tipografie, 2008
ISBN 978 – 973 – 145 – 121 – 3
I. Bratfanof, Florentina (trad.)
248.143.2
Redactor: Dan Ogrezeanu Corector: Duşa Udrea
Comenzile se primesc la:
Pro Editură şi Tipografie S.R.L.
Tel. /fax: 021 – 490.62.35; Tel.: 021 – 490.62.36 E-mail: proeditura (wjb. astral.ro O.P. 26, C.P. 13;
Str. Băiculeşti nr. 1, sector 1, Bucureşti

ÎNOTA PENTRU CITITOR:

Sfaturile şi învăţăturile din această carte nu înlocuiesc serviciile unui medic, terapeut sau psihiatru. Cartea nu intenţionează să prezinte o alternativă la un tratament medical profesional. Această carte nu oferă niciun diagnostic medical sau un tratament pentru probleme specifice de natură medicală sau psihologice pe care le poţi avea. Unele meditaţii includ o activitate fizică grea – dacă ai un motiv pentru care să fii îngrijorat de efectele pe care această activitate le poate avea asupra sănătăţii tale, ar trebui să consulţi un medic înainte de a încerca aceste meditaţii.

Osho, Osho Active Meditations, Osho Kundalini Meditation, Osho Gourishankar Meditation, Osho Nadabrahma Meditation, Osho Nătărăj Meditation, Osho Dynamic Meditation, Osho Whirling Meditation, Osho Mandala Meditation, Osho Meditative Therapies, Osho Mystic Rose Meditation, Osho Born Again, Osho No-Mind Meditation, Osho International Meditation Resort, Osho Multiversity sunt mărci înregistrate sau mărci ale Osho International Fundation, Elveţia.

INTRODUCERE

Aşa cum ştiinţa şi tehnologia care ne-au transformat viaţa exterioară au fost în principal fenomene prezente în

Vest, Estul ne-a putut da sursa principală a ştiinţei care ne poate transforma vieţile în interior.

Astăzi, ca şi becul electric, meditaţia este un fenomen universal – unul ajută la iluminarea lumii exterioare, altul a celei interioare.

Dar în acest proces de devenire universală au intervenit multe neînţelegeri despre meditaţie: despre faptul că este ceva „religios”, că stai în poziţii dificile, cu glezna în jurul gâtului, dar cu o privire sfântă pe faţă pentru a ascunde disconfortul, mormăind ceva sau cântând chiar unele mantre esoterice.

Această carte este pentru tine dacă nu eşti de acord cu aceste metode.

Aici meditaţia este simplă, comună, fiind un element natural al modului de viaţă contemporan. Şi, din ce în ce mai mult, un element esenţial.

Meditaţia este în esenţă arta de a fi conştient, conştient de ceea ce se întâmplă în tine şi în jurul tău.

Deşi meditaţia în sine nu este o tehnică, există multe metode în această carte care te ajută să înveţi această conştiinţă, iar treptat, după ce te deprinzi cu ea, te poate însoţi oriunde te-ai afla – la muncă, la joacă, oriunde ai fi. Majoritatea oamenilor au fost învăţaţi ca, dacă vor să aibă succes în viaţă, trebuie să se chinuiască, să lupte, să se concentreze, să fie atenţi. Problema cu această perspectivă este că, cu cât ne luptăm mai tare, cu atât devenim mai tensionaţi. Şi, cu cât suntem mai tensionaţi, cu atât ne facem mai prost treaba. Perspectiva meditativă înseamnă să înţelegem că, pentru a fi în cea mai bună formă, pentru a profita la maxim de orice moment – şi să primim cel mai bun lucru *de la* orice moment – avem nevoie să fim cât mai conştienţi posibil. Iar pentru a fi conştienţi de orice moment avem nevoie să ne relaxăm.

De obicei ne gândim că pentru a ne relaxa trebuie să ieşim în oraş. Meditaţia ne oferă o altă posibilitate: să ne relaxăm intrând în noi.

În zilele noastre, presiunile vieţii moderne au făcut o lume atât de neliniştită! Niciodată până acum oamenii nu au fost atât de tensionaţi. Aceste tehnici au fost pregătite exact pentru aceste timpuri moderne – sunt o perspectivă contemporană potrivită pentru oameni contemporani.

Dacă eşti o persoană plină de energie, căreia i se pare imposibil doar să stea, încearcă meditaţiile active Osho, dinamica Osho sau Kundalini Osho. Străduieşte-te la maxim şi lasă relaxarea să îşi urmeze cursul său. Sau poate emoţiile tale suprimate te împiedică să stai liniştit? Sau te simţi prea obosit sau letargic pentru a mai sta treaz încercând să stai jos? Sau poate vrei doar să îţi mişti corpul. Astfel, aceste meditaţii active sunt numai potrivite pentru tine.

Deprinderea de a rămâne relaxat în mijlocul cele mai ocupate zile este ceea ce s-a numit „starea de alertă fără niciun efort" – experienţa esenţială a meditaţiei. Aşadar, chiar atunci când eşti convins că nu ai absolut niciun pic de timp să practici meditaţia, vei găsi multe tehnici în această carte care pot fi integrate cu uşurinţă într-o zi obişnuită de-a ta.

Meditaţia se bazează pe o idee simplă: decât să te lupţi cu întunericul – lucru care oricum este imposibil –, aprinde lumina. Decât să ne luptăm cu noi înşine încercând să devenim mai buni, încercând să trăim la înălţimea ideilor celorlalţi despre cine şi ce ar trebui să fim, putem începe pur şi simplu prin a ne accepta aşa cum suntem acum.

Osho deseori le reaminteşte oamenilor că, dacă existenţa i-a invitat să fie aici, nu mai ai nevoie de nicio permisiune pentru a se accepta aşa cum sunt.

Odată ce ne relaxăm în această acceptare, odată ce nu ne mai prefacem că suntem altcineva decât ceea ce suntem, odată ce ne oprim să mai luptăm pentru a-i impresiona pe ceilalţi (care se străduiesc la fel de tare să ne impresioneze), odată ce nu ne apărăm, să ne justificăm… Odată ce încetăm să ne ascundem rănile, chiar şi de noi înşine, şi să le deschidem la aer şi lumină,

vindecarea vine de la sine.

Veţi citi în această carte despre calmarea minţii, despre cum acest computer biologic nepreţuit poate deveni cel mai bun prieten. Şi cum să găsim butonul „Oprit”. Atunci când avem nevoie de minte, să o putem folosi. Dar, atunci când nu avem nevoie de ea, să o lăsăm să se odihnească – şi să fie gata când vom avea din nou nevoie de ea – eliberată fiind de calitatea sa de a raţiona mereu.

Cineva vă insultă. Imaginaţi-vă că puteţi fi capabili să alegeţi când şi cum să răspundeţi, eliberaţi fiind de obişnuita tendinţă de a reacţiona violent şi urât, creând astfel acele spirale vicioase şi infinite în care legăturile noastre se pot îneca, încetul cu încetul.

Cât despre libertate? Nu există mai mare libertate decât aceea de a fi ceea ce suntem hărăziţi să fim. Nu există mai mare libertate decât aceea de a fi eliberaţi de aşteptările altora pentru a ne trăi viaţa spontan, pe deplin conştienţi de ceea ce ni se întâmplă.

Iar paradoxul ultim al meditaţiei este acela că, atunci când învăţăm în final să ne iubim – de fapt *numai* atunci când ne putem iubi vom putea să împărţim acea dragoste cu alţii. Dar trebuie să începem cu noi înşine.

Această carte conţine o gamă largă de tehnici, perspective şi observaţii care te vor ajuta în această călătorie. Suntem cu toţii persoane diferite, iar metode diferite se potrivesc unor oameni, diferiţi. În această carte există câte ceva pentru orice tip al minţii moderne, croită în mod unic pentru aceste timpuri îngrozitor de încărcate.

Aşa cum spune Osho: „Practicile yoga lungi nu sunt potrivite pentru această lume; acum oamenii nu mai au zile la dispoziţie, nici măcar ore. Avem nevoie de metode care să producă rezultate rapide. Dacă un om face un angajament de şapte zile, până la sfârşitul acestei perioade ar trebui să simtă că ceva s-a petrecut cu el. El ar trebui să devină un alt om, în decurs de şapte zile… Aşadar, eu spun: mai bine să practicăm astăzi şi să începem să simţim rezultatele imediat. Este epoca vitezei; acum meditaţia nu

îşi poate permite să fie înceată. Trebuie să prindă viteză”.

Prima parte

DESPRE MEDITAŢIE

Ce este meditaţia?

Meditaţia este o aventură, o aventură spre ceva ce nu ştim, cea mai mare aventură pe care o poate avea mintea umană.

Meditaţia este numai starea de a fi, fără a face nimic – fără acţiune, fără gândire, fără emoţie. Trebuie doar să fii, şi aceasta este pură plăcere.

De unde vine această plăcere atunci când nu faci nimic?

Vine de nicăieri sau de peste tot. Este necauzată, pentru că existenţa este făcută din acel material numit bucurie.

Mărturisirea, spiritul meditaţiei

Atunci când nu faci nimic – la nivel de corp, minte, la niciun nivel când orice activitate a încetat şi exişti pur şi simplu, acest lucru înseamnă meditaţie. Nu o poţi face, nu o poţi practica: trebuie doar să o înţelegi.

Oricând găseşti timp doar pentru a fi, renunţă la orice ai putea face. Gândirea înseamnă a face ceva, la fel concentrarea, la fel contemplarea. Chiar dacă pentru o clipă nu faci nimic şi eşti centrul tău, relaxat total – aceea este starea de meditaţie. Îndată ce ai deprins-o, poţi rămâne în această stare oricât de mult vrei; la final poţi rămâne în această stare douăzeci şi patru de ore pe zi.

Odată ce devii conştient de felul în care fiinţa ta poate rămâne nedistrasă, poţi începe încet-încet să faci ceva, fiind atent ca mintea să nu-ţi fie tulburată. Aceasta este a doua parte a meditaţiei – în primul rând să înveţi cum să exişti numai, apoi să înveţi mici acţiuni: curăţarea podelei, să faci un duş, dar să te menţii centrat. Apoi poţi face lucruri complicate.

De exemplu, eu vorbesc cu tine, dar meditaţia mea nu este disturbată. Pot continua să vorbesc, dar în centrul meu nu este nici măcar un freamăt; este doar tăcere, cea din interior.

Aşadar, meditaţia nu este împotriva acţiunii. Nu este ca şi cum ar trebui să scapi de viaţă. Ea pur şi simplu te învaţă un nou fel de viaţa: tu devii centrul ciclonului.

Viaţa ta continua, mult mai intens – cu mult mai multă bucurie, cu mult mai multă claritate, viziune, creativitate – în timp ce eşti departe, numai un paznic pe deal, văzând doar ceea ce se întâmplă în jurul tău.

Tu nu eşti cel care face, ci cel care priveşte.

Acesta este întregul secret al meditaţiei, acela de a deveni privitorul, paznicul.

A face se continuă la nivelul său, nu este nicio problemă: să tai lemne, să scoţi apă din fântână. Poţi face lucruri mari sau mici; un singur lucru nu ai voie să-l faci, acela de a nu pierde starea de a fi conştient.

Această stare de centrare, de privire, ar trebui să rămână senină, netulburată.

În iudaism există o şcoală rebelă a misterului, numită hasidism. Fondatorul său, Baal Shem, a fost o fiinţă specială. La miezul nopţii se întorcea de la râu – acesta era obiceiul său –, deoarece noaptea la râu era foarte calm şi liniştit. Iar el obişnuia doar să stea acolo, nefăcând nimic – observându-şi doar şinele, observând felul cum se observă. Într-o noapte, când se întorcea de la râu, a trecut pe lângă locuinţa unui om bogat, iar paznicul stătea în faţa uşii.

Paznicul era nedumerit pentru că, în fiecare noapte, la aceeaşi oră, acel om se întorcea de la râu. A ieşit şi l-a întrebat: „Iartă-mă că te întrerup, dar nu îmi mai pot reţine curiozitatea. Mă bântuie zi şi noapte, în fiecare zi. Ce treabă ai? De ce te duci la râu? Te-am urmărit de multe ori şi nu s-a întâmplat nimic – stai pur şi simplu acolo ore întregi, iar la miezul nopţii te întorci”.

Baal Shem a răspuns: „Ştiu că m-ai urmărit de multe ori, pentru că noaptea este atât de liniştită, încât ţi-am putut auzi paşii. În plus ştiu că în fiecare zi te ascunzi în spatele porţii. Dar nu numai tu eşti curios despre mine, eu sunt la fel de curios despre tine. Cu ce te ocupi?”

Acesta a spus: „Ocupaţia mea? Sunt pur şi simplu un paznic”. Baal Shem a spus: „Doamne Dumnezeule., mi-ai

dac exact cuvântul-cheie. Aceasta este şi ocupaţia mea!”

Paznicul a replicat: „Dar nu înţeleg. Dacă eşti paznic trebuie să ai grijă de o casă sau de un palat. De ce anume ai grijă acolo, când stai pe nisip?”

Baal Shem a spus: „Este o mică diferenţă: tu eşti atent la cineva de-afară care ar putea să intre în palat; eu pur şi simplu observ *această atenţie.* Cine este cel care este atât de atent? Acesta este efortul întregii mele vieţi; mă observ pe mine”.

Paznicul era contrariat: „Dar asta este o ocupaţie ciudată. Cine te va plăti pentru ea?”

Baal Shem a răspuns: „Este o atât de mare bucurie, fericire, este o binecuvântare imensă, încât se plăteşte de la sine cu prisosinţă. Doar o clipă, iar toate comorile sunt nimic în comparaţie cu ea”.

Paznicul a spus: „Este ciudat. Am păzit toată viaţa mea bunuri. Niciodată nu am avut această experienţă frumoasă. Mâine-noapte voi veni cu tine. Trebuie numai să mă înveţi. Pentru că ştiu cum să fiu atent – se pare că trebuie să mă concentrez asupra unei alte direcţii; tu observi în altă direcţie decât mine”.

Este vorba numai de un singur pas, şi acela este cel al direcţiei, al dimensiunii. Poţi fi atent la exterior sau poţi închide ochii de la exterior şi să laşi ca toată conştiinţa să fie concentrată spre interiorşi atunci vei şti, pentru că tu eşti cel care ştie, tu *eşti* conştiinţa. Nu ai pierdut-o niciodată. Conştiinţa ta este pur şi simplu prinsă într-o mie şi una de lucruri. Retrage-ţi conştiinţa de peste tot şi las-o să se odihnească în tine, iar atunci ai ajuns acasă.

*

Miezul, spiritul meditaţiei este să înveţi cum să fii prezent.

O cioară ţipă… iar tu o asculţi. Este vorba de două lucruri – obiectul şi subiectul. Dar nu poţi vedea un martor care le vede pe amândouă? – cioara, cel care ascultă şi mai este cineva care le observă pe amândouă. Este un fenomen atât de simplu. Vezi un copac: tu eşti acolo, copacul este acolo, dar nu poţi găsi că mai este ceva acolo? – faptul că

tu vezi acel copac, că acolo este un martor în tine care te vede că priveşti copacul.

*

Să priveşti înseamnă meditaţie. Este irelevant la ce priveşti. Poţi privi copacii, poţi privi râul, poţi privi norii, poţi privi copiii cum se joacă. Să priveşti *înseamnă* meditaţie. Nu este important ceea ce priveşti; obiectul nu este important.

Calitatea observaţiei, calitatea de a fi prezent şi în alertă – despre acestea este vorba în meditaţie.

Ţine minte un singur lucru: meditaţia înseamnă conştiinţă. Orice ai face cu această conştiinţă înseamnă meditaţie. Nu acţiunea este aici elementul important, ci calitatea pe care tu o aduci în acea acţiune. Să mergi poate fi meditaţie, dacă mergi cu atenţie. Să stai poate însemna meditaţie, dacă stai fiind prezent. Să asculţi păsările poate fi meditaţie, dacă asculţi conştient. Să asculţi zgomotul interior al minţii tale poate fi meditaţie, dacă rămâi prezent şi atent.

Cel mai important lucru este să nu te mişti adormit. Orice altceva ai face este meditaţie.

5

Primul pas pentru conştientizare este să-ţi observi foarte bine corpul. Încet-încet, să devii atent la fiecare gest, la fiecare mişcare. Şi, în timp ce devii conştient, un miracol începe să se întâmple: multe lucruri pe care obişnuiai să le faci înainte pur şi simplu dispar; corpul tău devine mai relaxat, mai armonios. O pace adâncă începe să-ţi cuprindă corpul, iar o muzică subtilă o acompaniază.

Apoi începi să devii conştient de gândurile tale; acelaşi lucru trebuie să fie făcut cu gândurile. Ele sunt mai subtile decât corpul şi, bineînţeles, mai periculoase. Iar când devii conştient de gânduri, vei fi surprins de ceea ce se întâmplă în interiorul tău. Dacă vei scrie tot ce îţi trece prin cap într-un anumit moment, vei avea o mare surpriză. Nu vei crede ceea ce se petrece în interiorul tău. Iar după treizeci de minute citeşte încă o dată – vei vedea că ai o minte de om nebun în interior! Pentru că nu suntem

conştienţi, această întreagă nebunie merge în continuare ca un curent de adâncime, care afectează orice ai face, afectează orice nu ai face; afectează tot. Iar suma acestuia este viaţa ta! Aşadar, acest nebun trebuie să fie schimbat. Iar miracolul stării de a fi conştient este faptul că nu trebuie să faci nimic altceva *decât* să devii prezent.

Chiar fenomenul observaţiei schimbă această stare de fapt. Încet-încet, nebunul dispare; încet, încet, gândurile se încadrează într-un anumit model; nu mai este vorba de haosul lor, acesta devine mai degrabă cosmos. Iar apoi va triumfa pacea. Iar când corpul şi mintea ta sunt în pace, vei observa că ele sunt acordate şi există un pod. Acum ele nu mai merg în direcţii diferite, nu călăresc cai diferiţi. Pentru prima dată există un acord, iar acesta ajută imens să lucrăm la cel de-al treilea pas – de a deveni conştient de sentimentele, emoţiile şi stările tale. Acesta este stratul cel mai subtil şi cel mai dificil, dar, dacă poţi fi conştient de gândurile tale, mai ai doar un pas. Este nevoie doar de mai multă prezenţă şi vei începe să reflectezi stările, emoţiile, sentimentele.

Odată ce eşti prezent la cele trei niveluri, ele se vor uni într-un fenomen. Iar atunci când acestea trei devin una – funcţionând perfect împreună, pline de energie – vei simţi muzica lor; ele au devenit o orchestră – iar atunci are loc al patrulea pas, cel pe care tu nu îl poţi produce. Acesta se produce de la sine. Este un dar al întregului, este o recompensă pentru cei care au făcut aceşti trei paşi.

Iar al patrulea este starea ultimă a conştiinţei pe care o poate face un om conştient. Atunci când omul devine prezent la propria prezenţă – acesta este al patrulea pas. Acesta devine un Buddha, cel prezent. Numai în acea stare de conştienţă omul poate afla ce este fericirea. Corpul ştie plăcerea, mintea ştie bucuria, inima ştie veselia, a patra ştie fericirea. Fericirea este scopul lui sannya, al celui care caută, iar conştiinţa este drumul către ea.

*

Lucrul cel mai important este acela să fii observator, că nu ai uitat să observi, că nu ai uitat faptul că observi…

observi… observi. Iar încet-încet, cu cât observaţia devine din ce în ce mai solidă, mai stabilă, mai fermă, atunci se va întâmpla o transformare. Lucrurile pe care le observai dispar.

Pentru prima dată, cel care observă devine cel care este observat.

Şi atunci ai ajuns acasă. p înflorirea meditaţiei

Meditaţia nu este o metodă indiană; nu este pur şi simplu o tehnică. Nu o poţi învăţa. Este o cultură: o cultură a trăirii tale totale, în afara trăirii tale totale.

Meditaţia nu este ceva care poate fi adăugat la tine, aşa cum eşti acum. Nu poate fi adăugată; poate veni la tine numai printr-o transformare profundă, o mutaţie. Este o înflorire, o creştere.

Creşterea se întâmplă mereu dintr-un total; nu este o adăugare. Ca şi iubirea, aceasta nu îţi poate fi adăugată. Ea creşte din tine, din totalitatea fiinţei tale. Tu trebuie să creşti spre meditaţie.

Marea tăcere

Tăcerea este înţeleasă în general ca fiind ceva negativ, ceva gol, o absenţă a sunetului, a zgomotului. Această neînţelegere este predominantă pentru că foarte puţini oameni au experimentat tăcerea. Tot ceea ce au experimentat în numele tăcerii este lipsa de zgomot.

Dar tăcerea este un fenomen total diferit. Este complet pozitiv. Este existenţial, nu este gol. Se revarsă cu o muzică pe care nu ai mai auzit-o, cu un parfum care nu îţi este familiar, cu o lumină care poate fi văzută numai cu ochii din interior.

Nu este ceva fictiv; este o realitate, care este prezentă pentru toată lumea – numai că noi nu am privit-o niciodată.

Lumea ta interioară are propriul ei gust, parfum, lumină. Şi este complet tăcută, imens de tăcută, în mod etern tăcută. Nu a existat vreodată vreun zgomot şi nu va fi niciodată un zgomot. Niciun cuvânt nu poate ajunge acolo, doar *tu* poţi ajunge acolo.

Centrul fiinţei tale este centrul unui ciclon. Orice se

întâmplă în jurul lui nu îl afectează în vreun fel. Este tăcerea eternă.

Zilele vin şi trec, anii vin şi trec, epocile vin şi trec. Vieţile vin şi trec, dar tăcerea eternă din fiinţa ta rămâne – aceeaşi muzică fără sunete, acelaşi parfum al evlaviei, aceeaşi transcendenţă din tot ceea ce este muritor, efemer.

Nu este tăcerea *ta.*

Tu eşti ea.

Nu este ceva pe care tu-l posezi; tu eşti posedat de ea şi de măreţia ei. Chiar dacă nu eşti acolo, pentru că prezenţa ta doar va fi o tulburare.

Tăcerea este atât de profundă, încât nu este nimeni, nici măcar tu. Iar această *linişte aduce* adevăr şi iubire şi mii de alte binecuvântări pentru tine.

Creşterea sensibilităţii

Meditaţia îţi va aduce sensibilitate, un sentiment mai profund de apartenenţă la această lume. Este lumea noastră – stelele sunt ale noastre, iar noi nu suntem străini aici. Noi aparţinem în mod intrinsec existenţei. Suntem parte din ea, suntem *inima* ei.

Devii atât de sensibil, încât cel mai mic fir de iarbă va avea o importanţă imensă asupra ta. Sensibilitatea îţi clarifică faptul că acel mic fir de iarbă este la fel de important pentru existenţă ca stelele cele mai mari; fără acel mic fir de iarbă, existenţa va fi mai mică decât este. Acest mic fir de iarbă este unic, nu îl poţi înlocui, are individualitatea lui.

Iar această sensibilitate îţi va aduce noi prieteni – copacii, păsările, animalele, munţii, râurile, oceanele, stelele. Viaţa va deveni mai bogată cu cât iubirea va creşte mai mult, cu cât prietenia va fi mai mare.

Iubirea, parfumul meditaţiei

Dacă meditezi, mai devreme sau mai târziu vei ajunge la dragoste. Dacă meditezi în profunzime, mai devreme sau mai târziu vei începe să simţi crescând în tine o iubire fantastică, pe care nu ai mai cunoscut-o înainte – o nouă calitate a fiinţei tale, o deschidere a unei noi uşi. Tu ai devenit o nouă flacără, iar acum vrei să o împărtăşeşti.

Dacă iubeşti cu profunzime, treptat vei deveni conştient că iubirea ta devine din ce în ce mai meditativă. O calitate subtilă a tăcerii intră în tine. Gândurile dispar, pauzele apar… tăcerile! Atunci atingi propria profunzime.

Iubirea te face meditativ dacă eşti în liniile potrivite.

Meditaţia te face iubitor dacă eşti în liniile potrivite.

*

Tu vrei o iubire care să fie născută din meditaţie, nu din minte. Aceasta este iubirea despre care vorbesc încontinuu.

Milioane de cupluri din toată lumea trăiesc ca şi cum iubirea este la ele. Ele trăiesc în lumea lui „ca şi cum". Cum pot fi vesele? Sunt secate de orice energie. Încearcă să obţină ceva dintr-o iubire falsa; nu pot obţine bunurile. Aici intervine frustrarea, plictisul continuu, sâcâiala continuă, cearta între iubiţi. Amândoi încearcă să facă ceva ce este imposibil: încearcă să facă din relaţia lor amoroasă ceva etern, ceva ce nu poate fi. Pentru că a crescut din minte, iar mintea nu îţi poate aduce nicio sclipire de eternitate.

În primul rând intră în meditaţie, pentru că dragostea va ieşi din meditaţie – acesta este parfumul meditaţiei. Meditaţia este floarea, lotusul cu o mie de petale. Lasă-l să se deschidă. Lasă-l să te ajute să te mişti în plan vertical, fără minte, în afara timpului, şi atunci vei vedea că parfumul *este* acolo. Atunci este eternă, numai atunci nu este condiţionată. Atunci nu este direcţionată spre cineva în mod particular, nu *poate* fi direcţionată către cineva în particular. Nu este o relaţie, este mai mult o calitate care te înconjoară. Nu are nimic de-a face cu celălalt. Eşti iubitor, eşti iubirea; atunci este eternă. Este parfumul tău. A existat în jurul unui Buddha, unui Zarathustra, unui Iisus. Este un fel de iubire complet diferită, este diferită din punct de vedere calitativ.

Compasiunea

Buddha a definit compasiunea ca fiind „iubire plus meditaţiei Atunci când iubirea ta nu este numai o dorinţă către altcineva, când nu este numai o nevoie, atunci când

iubirea ta este o împărtăşire, atunci când ea nu este cea a unui cerşetor, ci a unui împărat, atunci când în iubirea ta nu ceri ceva în schimb, ci eşti gata numai să dai – să dai numai pentru bucuria curată a acestui act – atunci adaugă meditaţie la aceasta –, şi parfumul pur este eliberat, splendoarea neîncătuşată este pusă în libertate. Aceea este compasiunea; compasiunea este cel mai înalt fenomen.

Sexul este animal, iubirea este umană, compasiunea este divină. Sexul este un element al fizicului, iubirea al psihicului, iar compasiunea al spiritului.

Bucuria continuă, fără un motiv anume

Fără niciun motiv, te simţi deodată fericit. În viaţa obişnuită, dacă este vreun motiv, doar atunci eşti vesel. Ai întâlnit o femeie frumoasă şi eşti fericit sau ai primit banii pe care i-ai dorit mereu şi eşti vesel, sau ai cumpărat o casă cu o grădină frumoasă şi eşti bucuros, dar aceste bucurii nu pot dura mult. Ele sunt momentane, nu pot rămâne continue şi neîntrerupte.

Dacă bucuria ta este cauzată de ceva, aceasta va dispărea, va fi momentană. Te va lăsa în curând într-o tristeţe profundă; toate bucuriile te vor lăsa astfel. Dar, dacă este un alt tip de bucurie cu un semn care ţi-o confirmă: eşti deodată bucuros fără un motiv anume, nu poţi arăta de ce. Dacă cineva te întreabă: „De ce eşti atât de vesel?” nu poţi răspunde.

Nu pot răspunde de ce sunt atât de vesel. Nu există un motiv. Pur şi simplu este aşa. Acum *această,* bucurie nu poate fi tulburată. Acum, orice se întâmplă, ea va continua. Este aici, zi şi noapte. Poţi fi tânăr, poţi fi bătrân, poţi trăi, poţi fi pe moarte – este mereu acolo. Atunci când ai găsit o bucurie care rămâne – circumstanţele se schimbă, dar ea continuă să existe atunci tu vei veni cu siguranţă mai aproape de starea de Buddha.

Inteligenţa: capacitatea de a răspunde

Inteligenţa înseamnă pur şi simplu capacitatea de a răspunde, pentru ca viaţa este o curgere. Trebuie să fii conştient şi să vezi ceea ce se cere de la tine, care este provocarea unei situaţii. Persoanele inteligente se

comportă potrivit situaţiei date, iar proştii se comportă potrivit, unor răspunsuri gata pregătite. Nu contează dacă vin de la Buddha, Hristos sau Krishna. El poartă mereu scripturi în jurul lui, îi este frică să depindă de persoana lui. O persoană inteligentă depinde de fiinţa lui; are încredere în fiinţa lui. El se iubeşte şi se respectă. Persoana neinteligentă îi respectă pe ceilalţi.

Inteligenţa poate fi redescoperită. Singura metodă pentru a o redescoperi este meditaţia. Meditaţia face numai un singur lucru: distruge toate barierele create de societate pentru a te împiedica să fii inteligent. Înlătură pur şi simplu blocajele. Funcţia ei este negativă: înlătură pietrele care împiedică apele să curgă, începutul deşteptării tale.

Cu toţii avem un mare potenţial, dar societatea a pus pietre mari pentru a-l împiedica. A creat ziduri chinezeşti în jurul tău; te-a închis.

A ieşi din toate închisorile înseamnă inteligenţă – şi niciodată să nu mai intri acolo. Inteligenţa poate fi descoperită prin meditaţie pentru că toate acele închisori există în mintea ta; din fericire ele nu pot ajunge la fiinţa ta. Nu îţi pot polua fiinţa, îţi pot polua doar mintea – îţi pot acoperi doar mintea. Dacă poţi ieşi din minte, vei ieşi de asemenea din creştinism, hinduism, jaisism, budism şi tot felul de gunoaie vor fi anulate. Poţi ajunge la un punct.

Iar atunci când eşti în afara minţii, privind-o, fiind conştient de ea, fiind doar un martor, eşti inteligent. Inteligenţa ta este descoperită. Ai desfăcut ceea ce a făcut societatea pentru tine.

Ai distrus răul; ai distrus conspiraţia preoţilor şi a politicienilor. Ai ieşit, eşti un om liber. De fapt eşti pentru prima dată un om cu adevărat liber, un om autentic. Acum întregul cer este al tău. Inteligenţa aduce libertate, inteligenţa aduce spontaneitate. F-Cu tine însuţi: adevărata ta natură

Singurătatea este ca o floare, o înflorire de lotus în inima ta.

Singurătatea este bună, singurătatea este sănătate.

Este bucuria de a fi tu însuţi.

Este bucuria de a avea spaţiul tău.

este cu adevărat în viaţă atunci când a devenit capabil de aceasta, atunci când nu mai depinde de nimeni, de nicio situaţie, de nicio problemă. Şi, pentru că este a ta, poate rămâne cu tine dimineaţă, seară, zi, noapte, în tinereţe sau la bătrâneţe, în sănătate şi în boală. De asemenea, în viaţă şi în moarte, poate rămâne pentru că nu este ceva care ţi se întâmplă din afară. Este ceva bine înrădăcinat în tine. Este chiar natura ta... natura sinelui tău.

Meditaţia înseamnă fericirea de a fi tu cu tine însuţi... Omul

*

O călătorie spre interior este una către singurătatea absolută; nu poţi lua pe nimeni cu tine. Nu poţi împărtăşi centrul tău cu nimeni, nici măcar cu persoana pe care o iubeşti. Nu este în natura lucrurilor; nimic nu poate fi făcut în legătură cu acest lucru. Din clipa în care intri, toate conexiunile cu lumea exterioară sunt distruse; toate podurile sunt sfărâmate. De fapt, întreaga lume dispare.

De aceea, misticii au denumit această lume iluzorie *maya,* nu pentru că nu există, dar pentru meditator, cel care intră, este ca şi cum lumea nu ar exista. Tăcerea este atât de profundă; niciun zgomot nu o poate pătrunde. Singurătatea este atât de profundă încât omul are nevoie de curaj. Dar, din singurătate, explodează fericirea. Din acea singurătate – experienţa lui Dumnezeu. Nu există altă cale; nu a fost niciodată o alta şi nici nu va fi.

*

Sărbătoreşte această singurătate, sărbătoreşte acest spaţiu pur, un mare cântec va creşte în inima ta. Şi va fi un cântec al conştiinţei, al meditaţiei. Va fi un cântec al unei păsări singuratice care strigă la distanţă – nu strigă la cineva în particular, doar cântă pentru ca inima îi este plină şi vrea să strige, pentru că norul este plin şi vrea să plouă, pentru că floarea este plină şi petalele se deschid, iar parfumul este eliberat... fără să îi fie destinat cuiva.

Permite-i singurătăţii taie să devină un dans.

Sinele tău real

Meditaţia este doar un instrument pentru a te face prezent la adevăratul tău sine – nu cel care este creat de tine, care nu are nevoie să fie creat de tine, ci ceea ce eşti deja. Eşti născut cu el. Tu *eşti* el! Dar e nevoie să fie descoperit. Dacă nu este posibil sau dacă societatea nu permite să se întâmple acest lucru... şi nicio societate nu va permite acest lucru pentru că adevăratul sine este periculos: periculos pentru instituţia bisericii, periculos pentru stat, periculos pentru mulţime, periculos pentru tradiţie, pentru că, odată ce un om îşi ştie adevăratul sine, el devine un individ.

Nu mai aparţine psihologiei mulţimii; el nu va fi superstiţios şi nu poate fi exploatat, nu mai poate fi condus ca o vită, nu i se mai poate ordona sau comanda. El va trăi în armonie cu lumina sa; va trăi din propria viaţă spirituală interioară. Viaţa lui va avea o frumuseţe fascinantă şi integritate. Dar societăţii îi este teamă tocmai de aceste lucruri.

Persoanele integre devin indivizi, iar societatea are nevoie de non-indivizi. În loc de individualitate, societatea ne învaţă cum să fim o personalitate. Cuvântul „personalitate” trebuie să fie înţeles. Vine de la rădăcina *persona* – *persona* înseamnă o mască. Societatea îţi dă o idee falsă a ceea ce eşti; îţi dă numai o jucărie, iar tu te agăţi de acea jucărie pentru întreaga viaţă.

*

După părerea mea, aproape toţi sunt în locul greşit. Persoana care ar fi fost un foarte bun doctor este pictor, iar persoana care ar fi fost un pictor foarte bun este doctor. Se pare că nimeni nu este la locul potrivit; de aceea, toată societatea este într-o aşa mare debandadă. Persoana este condusă de alţii; nu este condusă de propria intuiţie.

Meditaţia te ajută să-ţi dezvolţi propria capacitate de a intui. Devine foarte clar ce te va împlini, ce te va face să înfloreşti. Şi, orice-ar fi, va fi diferit pentru orice individ –

aceasta este semnificaţia cuvântului „individ”: suntem unici cu toţii. Iar căutarea acestei unicităţi este o mare plăcere, o mare aventură.

Partea a doua

ŞTIINŢA MEDITAŢIEI

Metode şi tipuri de meditaţii

5

Tehnicile sunt de ajutor pentru că ele constituie partea ştiinţifică. Nu mai trebuie să rătăceşti inutil, să bajbai; dacă nu cunoşti nicio tehnică, îţi va lua mult timp.

Tehnicile sunt de folos

Cu un maestru, cu tehnicile necesare, poţi economisi foarte mult timp şi energie. Şi uneori poţi creşte în câteva secunde atât de mult cât nu ai putut să faci chiar în vieţi întregi. Iar aceste tehnici au fost folosite în mii de ani de experimente. Nu sunt născocite de un singur om; sunt plănuite de mulţi, foarte mulţi, dar aici este dată numai esenţa.

Îţi vei atinge scopul, pentru că forţa vieţii din tine se va mişca până când va ajunge la punctul unde nu mai e posibilă nicio mişcare; va continua să se mişte până la vârful cel mai înalt. Acesta este motivul pentru care omul se naşte din nou, şi din nou. Vei ajunge singur, dar trebuie să călătoreşti foarte, foarte mult, iar călătoria va fi foarte înceată şi plictisitoare.

*

Toate tehnicile te pot ajuta, dar ele nu înseamnă meditaţie, ele sunt doar o bâjbâială în întuneric. Apoi, deodată, într-o zi, devii martor. Prin practicarea unei meditaţii de tipul dinamic, kundalini sau perturbatoare, deodată, într-o zi, meditaţia va continua, dar tu nu vei fi identificat. Vei sta liniştit în spate, o vei observa – în acea zi meditaţia s-a realizat; în ziua în care tehnica nu mai este o piedică, este un ajutor. Te poţi bucura de ea, dacă vrei, ca de un exerciţiu; tehnica oferă o anumită vitalitate, dar nu mai este nevoie de asta – meditaţia adevărată s-a realizat.

Meditaţia înseamnă să fii martor. A medita înseamnă

să devii martor. Meditaţia nu este în niciun caz o tehnică! Va fi puţin confuz pentru tine deoarece eu voi continua să îţi arăt tehnicile. Dar în sensul ultim, meditaţia nu este o tehnică; meditaţia este o înţelegere, înseamnă a fi conştient. Dar ai nevoie de aceste tehnici pentru că înţelegerea finală este foarte departe de tine; este ascunsă profund în tine, dar tot foarte departe de tine. Chiar şi în acest moment poţi ajunge la ea. Dar nu o poţi atinge, pentru că mintea ta continuă să gândească. Această clipă este şi foarte posibilă, şi foarte imposibilă. Tehnicile vor face un pod deasupra găurii; ele sunt necesare numai pentru a acoperi gaura.

Aşadar, la început, tehnicile sunt meditaţii; la sfârşit vei râde – tehnicile nu sunt meditaţii. Meditaţia este o calitate total diferită a fiinţei, nimic nu are de-a face cu nimic. Dar se va întâmpla numai la final; nu te gândi că s-a întâmplat la început, altfel gaura nu va fi acoperită.

Începe prin a face efort

Tehnicile meditaţiei sunt acţiuni, pentru că eşti sfătuit să faci ceva – chiar şi a medita înseamnă a face ceva; chiar şi a sta în linişte înseamnă a face ceva, chiar şi a nu face nimic este un fel de a face ceva. Aşadar, într-un mod superficial, toate tehnicile meditaţiei sunt acţiuni. Dar, într-un sens mai profund, ele nu sunt acţiuni, pentru că, dacă ai succes cu ele, acţiunea dispare.

Numai la început apare ca un efort. Dacă ai succes în el, efortul dispare şi totul devine spontan şi fără efort. Dacă ai succes, atunci nu mai este o acţiune. Apoi nu mai este nevoie de niciun efort din partea ta: devine ca şi respiraţia, pur şi simplu, există. Dar, la început, este nevoie să fie efort, pentru că mintea nu poate face nimic care nu este efort. Dacă îi spui să nu fie efort, toată treaba pare absurdă.

În Zen, unde se pune mare accent pe starea de a nu face efort, maeştrii le spun discipolilor: „Stai doar. Nu trebuie să faci nimic”. Iar discipolul încearcă. Bineînţeles – ce poţi face altceva decât să încerci?

La început efortul va fi prezent, acţiunea va fi

prezentă – dar numai la început, ca un rău necesar. Trebuie să-ţi aduci aminte mereu că trebuie să treci peste efort. Va veni o clipă când nu vei face nimic pentru meditaţie; fii doar acolo şi se va întâmpla. Doar stând jos sau în picioare, şi se va întâmpla. Nu vei face nimic atunci când eşti doar prezent, şi se va întâmpla.

Toate aceste tehnici sunt doar pentru a te ajuta să ajungi la un moment fără efort. Transformarea interioară, realizarea interioară nu se pot întâmpla prin efort, pentru că efortul este un fel de tensiune. Prin efort nu poţi fi relaxat în totalitate; efortul va deveni o barieră. Cu această idee în minte, dacă faci efort, treptat îl vei şi putea lăsa în pace.

Metode simple

Fiecare dintre aceste metode pe care le vom discuta a fost propusă de cineva care a reuşit. Ţine minte asta. Nu par a fi foarte simple, dar sunt. Pentru minţile noastre, lucrurile care sunt prea simple nu sunt prea atrăgătoare. Pentru că, dacă tehnicile sunt prea simple, iar punctul de transformare este atât de aproape, dacă eşti deja în el, iar acasă este atât de aproape, îţi vei părea ridicol ţie însuţi – de ce atunci îl tot pierzi? Decât să simţi ridicolul eului tău, mai bine te gândeşti că aceste metode simple nu pot fi de ajutor.

Aceasta este o decepţie. Mintea îţi va spune că aceste metode simple nu pot fi de ajutor – că sunt atât de simple încât nu pot realiza nimic. „Pentru a ajunge la existenţa divină, pentru a atinge absolutul, cum ar putea fi folosite aceste metode simple? Cum pot fi ele de ajutor?” Eul tău va spune că ele nu pot fi de ajutor.

Ţine minte un lucru: eul este mereu interesat de ceva ce este dificil, pentru că, atunci când ceva este dificil, există o provocare. Dacă poţi trece peste ceea ce este dificil, atunci eul tău se va împlini. Eul nu este niciodată atras de ceva simplu – niciodată! Dacă vrei să-ţi provoci eul, atunci trebuie să născoceşti ceva dificil.

Dacă ceva este simplu, nu există nicio atracţie, pentru că, chiar clacă reuşeşti, nu va exista nicio împlinire

a eului. La început nu era nimic să fie cucerit: totul era prea simplu. Eul cere dificultăţi – nişte garduri să fie sărite, nişte vârfuri să fie cucerite. Şi, cu cât mai dificil este vârful, cu atât mai bine se va simţi eul tău.

Din cauză că aceste tehnici sunt atât de simple, ele nu îţi vor incita mintea. Ţine minte: ceea ce îţi provoacă eul nu poate fi de ajutor evoluţiei tale spirituale.

Aceste tehnici sunt atât de simple, încât poţi reuşi tot ce este posibil în conştiinţa umană de a reuşi, în orice moment în care tu decizi să reuşeşti.

Mai întâi înţelese tehnica

Am auzit o poveste despre un doctor bătrân. Într-o zi, asistentul său i-a telefonat pentru că era într-un moment dificil: pacientul său se îneca foarte tare; avea o minge de biliard în gât, iar asistentul nu ştia ce să facă. L-a întrebat deci pe doctorul bătrân: „Ce trebuie să fac acum?” Doctorul bătrân a spus: „Gâdilă pacientul cu o pană”.

După câteva minute asistentul i-a telefonat din nou, de această dată foarte fericit, şi a spus: „Tratamentul dumneavoastră s-a dovedit a fi minunat! Pacientul a început să râdă şi a dat mingea afară. Dar spuneţi-mi, de unde aţi învăţat această tehnică remarcabilă?”

Bătrânul doctor a răspuns: „Am născocit-o. Acesta a fost mereu motoul meu: atunci când nu şti ce să faci, fă ceva”.

Dar această idee nu se aplică şi în privinţa meditaţiei. Mintea este foarte încâlcită, complexă, delicată. Dacă nu şti ce să faci, e mai bine să nu faci nimic, pentru că orice ai face fără să ştii ceea ce faci va crea mai multe complexităţi decât poate rezolva. Poate să se dovedească a fi fatal, poate chiar sinucigaş.

Dacă nu şti cu adevărat nimic despre minte… atunci, chiar nu ştii nimic despre ea. Mintea este numai un cuvânt. Nu cunoşti complexitatea acestuia. Mintea este cel mai complex lucru în existenţă; nu există nimic care să poată fi comparabil cu ea. Şi este cea mai delicată; o poţi distruge, poţi face ceva ce nu poate fi desfăcut. Aceste tehnici sunt bazate pe o cunoaştere foarte profundă, pe o întâlnire

foarte adâncă cu mintea umană. Fiecare tehnică este bazată pe o experimentare îndelungată.

Aşadar, adu-ţi aminte acest lucru: nu face nimic de unul singur şi nu amesteca două tehnici, pentru că funcţionarea lor este diferită, bazele lor sunt diferite. Ele duc la acelaşi final, dar ca mijloace ele sunt total diferite. Uneori, pot fi în mod diametral opuse. Aşadar, nu amesteca două tehnici. Nu amesteca nimic: foloseşte tehnica aşa cum îţi este arătată.

Nu o schimba, nu o îmbunătăţi – pentru că nu o poţi îmbunătăţi, iar orice schimbare i-ai aduce îţi va fi fatală.

Iar înainte de a începe o tehnică, fii foarte convins că ai înţeles-o. Dacă te simţi confuz şi nu şti cu adevărat despre ce este tehnica, este mai bine să nu o faci, pentru că fiecare tehnică va aduce în tine o revoluţie.

Mai întâi încearcă să înţelegi foarte bine tehnica. Atunci când ai înţeles-o, încearc-o. Şi nu folosi motoul acelui bătrân doctor atunci când nu şti ce să faci, fă doar ceva. Nu, nu trebuie să faci nimic. Va fi mai bine pentru tine să nu acţionezi.

Cum găseşti metoda care ţi se potriveşte

Atunci când găseşti metoda potrivită, se simte de la sine, imediat. Iar eu voi continua să vorbesc despre metode în fiecare zi. Tu le încerci. Joacă-te numai cu ele: du-te acasă şi încearcă-le. Vei simţi imediat. metoda potrivită. Ceva explodează în tine, iar atunci vei şti: „Aceasta este metoda potrivită pentru mine”. Dar este nevoie de efort, iar într-o zi vei fi surprins că deodată o metodă te-a înhăţat.

Am descoperit că, atunci când te joci, mintea ta este mult mai deschisă. Atunci când eşti serios, mintea ta nu este atât de deschisă; este închisă. Aşadar, joacă-te doar. Nu fi prea serios, joacă-te doar. Iar aceste metode sunt simple. Poţi doar să te joci cu ele.

Alege-ţi o metodă: joacă-te cu ea cel puţin trei zile. Dacă îţi dă un anumit sentiment de afinitate, îţi oferă un anumit sentiment de stare de bine, îţi dă un anumit sentiment că este pentru tine, atunci trateaz-o cu

seriozitate. Atunci uită de celelalte. Nu te mai juca cu alte metode; ţine-te de cea pe care ai ales-o – cel puţin timp de trei luni.

Miracolele sunt posibile. Singurul lucru de care ai nevoie este ca acea tehnică să ţi se potrivească. Dacă tehnica nu ţi se potriveşte, atunci nu se întâmplă nimic. Apoi pot trece vieţi pe lângă tine, dar nimic nu se va întâmpla. Dacă metoda este potrivită pentru tine, chiar şi numai trei minute sunt de ajuns.

Când este momentul potrivit să încetezi o metodă

Toţi marii maeştri spun asta, într-o zi trebuie să te opreşti să practici metoda. Şi, cu cât mai devreme te opreşti, cu atât este mai bine. În momentul în care atingi culmea, în clipa în care conştiinţa se trezeşte în tine, trebuie să te opreşti imediat din practicarea metodei.

Buddha obişnuia să spună o poveste din nou şi din nou. Cinci cretini au trecut printr-un sat. Oamenii erau uimiţi când îi vedeau, pentru că purtau o barcă deasupra capetelor. Barca era foarte mare; de-abia o puteau căra. Iar oamenii au întrebat: „Ce faceţi?”

Ei au spus: „Nu putem părăsi această barcă. Ea ne-a ajutat să trecem de pe celălalt mai pe acest mal. Cum o putem lăsa? Datorită ei am putut să venim aici. Fără ea am fi murit pe celălalt mal. Noaptea se apropia, iar pe celălalt mal erau animale sălbatice; eram siguri că dimineaţa am fi fost morţi. Nu vom părăsi niciodată această barcă. Îi suntem îndatoraţi pentru totdeauna. O vom căra deasupra capetelor noastre pur şi simplu ca mulţumire pură”.

Metodele sunt periculoase numai dacă nu eşti conştient; altfel, ele pot fi folosite foarte frumos. Crezi că o barcă este periculoasă? Este periculoasă dacă te gândeşti să o cari deasupra capului pentru tot restul vieţii, ca mulţumire. Altfel este pur şi simplu o unealtă pentru a fi folosită şi lăsată, folosită şi abandonată, folosită fără să te uiţi niciodată înapoi spre ea; nu are rost!

Dacă laşi remediul, în mod automat vei începe să îl decantezi în fiinţa ta. Mintea face asta; nu îţi va permite niciodată să te aşezi în flinta ta. Ea îţi menţine atenţia la

ceva la care tu nu eşti: bărcile.

*

Atunci când nu eşti agăţat de nimic, nu ai unde să te duci; toate bărcile au fost abandonate, nu te poţi duce nicăieri; toate drumurile au fost părăsite, nu te poţi duce nicăieri; toate visurile şi dorinţele au dispărut, nu te poţi mişca nicăieri. Atunci relaxarea se întâmplă în mod natural.

Gândeşte-te doar la cuvântul *relaxare.* Fii… calm… ai ajuns acasă.

O clipă totul este parfum, iar în următoarea clipă o cauţi şi nu o poţi găsi unde s-a dus.

La început se vor întâmpla numai sclipiri. Încet, încet, ele devin din ce în ce mai solide, vor rămâne din ce în ce mai mult. Încet-încet, încet-încet, foarte încet, ele se stabilesc pentru totdeauna, înainte de asta, nu îţi este permis să le iei ca şi cum ţi s-ar cuveni; aceasta ar fi o greşeală.

Atunci când eşti în meditaţie, într-o sesiune meditativă, acest lucru se va întâmpla. Dar va şi trece. Aşadar, ce ar trebui să faci între sesiuni?

Între sesiuni, continuă să foloseşti metoda. Renunţă la ea atunci când meditezi profund. Momentul vine, conştiinţa devine din ce în ce mai pură, iar când deodată este complet pură, lasă metoda, abandoneaz-o, uită tot despre remediu, stai doar şi trăieşte.

Dar acest fapt se va întâmpla numai câteva clipe la început. Uneori, se va întâmpla atunci când mă asculţi pe mine. Doar pentru o clipă, ca o briză, eşti transportat într-o altă lume, lumea fără de minte. Numai pentru un moment, ştii că ştii, dar numai pentru un moment. Apoi se lasă întunericul, iar mintea este înapoi cu toate visurile ei, cu toate dorinţele şi cu toate stupidităţile.

Pentru o clipă norii s-au separat şi ai văzut soarele. Acum norii sunt din nou acolo; este întuneric peste tot, şi soarele a dispărut. Chiar şi credinţa că soarele există ar fi ceva greu de imaginat. Acum va fi greu de crezut ceea ce ai experimentat un moment mai înainte. Poate a fost doar o

fantezie. Mintea ar putea spune că e posibil doar să ne fi imaginat.

Pare incredibil, ţi se pare imposibil ca ceva de genul acesta să ţi se fi întâmplat chiar ţie. Cu toată această prostie în mintea ta, cu toţi aceşti nori şi întuneric, cu toate acestea, ţi s-a întâmplat: ai văzut pentru o clipă soarele. Nu ţi se pare probabil, poate ţi-ai imaginat doar; poate ai visat şi l-ai văzut.

Între sesiuni începe din nou, fii din nou în barcă, foloseşte din nou barca.

I

Sugestii pentru începători

Să avem îndeajuns spaţiu

Atunci când încerci să meditezi, închide telefonul, decuplează-te.

Pune o hârtie pe uşă care spune ca pentru o oră nimeni nu ar trebui să bată, pentru că tu meditezi. Iar când intri în camera în care meditezi, scoate-ţi pantofii, deoarece calci pe pământ sacru. Nu numai că trebuie să-ţi scoţi pantofii, dar trebuie să laşi deoparte şi tot ceea ce te preocupă. Lasă în mod conştient totul cu pantofii. Intră descărcat de toate.

Omul îşi poate permite să îşi ia liber o oră din douăzeci şi patru de ore. Lasă douăzeci şi trei de ore pentru ocupaţiile tale, dorinţe, gânduri, ambiţii, planuri. Ia-ţi o oră liberă de la toate acestea, iar la final vei descoperi că acea oră a fost cea mai reală din toată viaţa ta; acele douăzeci şi trei de ore au fost o irosire curată. Numai acea oră a fost salvată, iar celelalte s-au scurs în van. Spaţiul potrivit

Ar trebui să găseşti un spaţiu care să favorizeze meditaţia. De exemplu, e bine să stai sub un copac. Mai degrabă decât să te duci şi să stai în faţa unui cinematograf sau pe peronul unei gări, mai bine du-te în natură, la munte, lângă copaci, lângă râuri acolo unde curge tao, unde vibrează, unde pulsează, răspândindu-se de jur-împrejur. Copacii se află într-o meditaţie continuă. Tăcută, inconştientă, aceasta este meditaţia. Nu spun să

devii copac; trebuie să devii Buddha!

Dar Buddha are un singur lucru în comun cu copacul: este verde ca un copac, plin de sevă ca un copac, la fel de vesel ca un copac – cu o singură diferenţă. El este conştient, copacul este inconştient. Copacul este inconştient în tao; Buddha este conştient în starea tao. Şi asta este o mare diferenţă, o diferenţă ca de la cer la pământ.

Dar, dacă stai lângă un copac înconjurat de păsări frumoase care cântă şi un păun care dansează sau doar de un râu care curge, cu sunetul apei care clipoceşte, sau lângă o cascadă, cu marea sa muzică…

Găseşte un loc unde natura nu a fost încă tulburată, poluată. Dacă nu poţi găsi un asemenea spaţiu, atunci închide uşile şi stai în camera ta. Dacă este posibil, păstrează în casă o cameră specială pentru meditaţie. Este de ajuns doar un mic colţ, dar atribuie-l numai meditaţiei. De ce special pentru meditaţie? Pentru că fiecare tip de act creează propria vibraţie. Dacă meditezi pur şi simplu în acel spaţiu, acel loc devine unul meditativ.

Fiecare zi în care medicezi îţi absoarbe vibraţia atunci când eşti în starea de meditaţie. Ziua următoare când intri, acele vibraţii încep să intre înapoi în tine. Ele ajută, oscilează, răspund.

Atunci când cineva a devenit cu adevărat un meditator, el va putea medita stând în faţa unui cinema sau pe peronul unei gări.

Timp de cincisprezece ani am călătorit mereu în jurul ţării, mereu călătorind – zi şi noapte, an de an –, mereu în tren, în avion sau în maşină. Asta nu produce nicio diferenţă. Odată ce ai devenit cu adevărat înrădăcinat în fiinţa ta, nimic nu produce vreo diferenţă. Dar această situaţie nu este pentru un începător.

Atunci când copacul a început să aibă rădăcini, vânturile pot veni, ploile se pot abate, norii pot fulgera; totul este bine. îi dă integritate copacului. Dar, atunci când copacul este mic, fragil, chiar şi un copil este destul de periculos sau o vaca ce trece pe lângă el poate să-l

distrugă.

Aşază-te confortabil

O poziţie potrivită este cea în care poţi uita de corp. Ce este confortul? Atunci când uiţi de corp, stai confortabil. Când ţi se reaminteşte în mod constant de corp, stai inconfortabil. Aşadar, chiar dacă stai într-un scaun sau pe jos, nu despre asta este vorba. Stai confortabil, pentru că, dacă nu stai confortabil, nu poţi năzui la alte binecuvântări care aparţin unor straturi mai profunde: dacă scapi primul strat, toate celelalte straturi sunt închise. Dacă vrei cu adevărat să fii bucuros, fericit, atunci începe chiar să fii fericit. Confortul asupra corpului este o nevoie de bază pentru oricine încearcă să atingă extazul interior.

Începe cu starea de catharsis

Niciodată nu le spun oamenilor să înceapă doar cu starea de a sta. Altfel, vei începe să simţi multe lucruri ca fiind inutile, lucruri care nu sunt acolo.

Dacă începi cu starea de a sta, te vei simţi foarte tulburat în interior. Cu cât încerci mai mult să stai liniştit, cu atât mai mult te vei simţi mai tulburat. Vei deveni conştient doar de mintea ta nebună, nimic altceva. Îţi va crea depresie; te vei simţi frustrat, nu te vei simţi fericit. Vei începe să crezi mai degrabă că eşti nebun. Iar uneori chiar vei înnebuni!

Dacă faci un efort sincer „doar să stai”, poţi să înnebuneşti cu adevărat. Numai pentru că oamenii nu încearcă cu adevărat să stea, nebunia nu se petrece des. Cu poziţia de a sta începi să afli cât de multă nebunie este în interiorul tău încât, dacă eşti sincer şi continui această introspecţie, poţi înnebuni cu adevărat. S-a întâmplat şi înainte, de atât de multe ori. Aşadar, eu nu sugerez niciodată ceva care poate crea frustrare, depresie, tristeţe… orice care îţi va permite să fii prea conştient de nebunia ta. Se poate ca tu să nu fii conştient de toată nebunia care este în interiorul tău.

Trebuie să ţi se permită să afli câteva lucruri în mod treptat. Trebuie să se desfacă treptat, cu cât creşte mai

mult capacitatea ta de a le absorbi.

Eu încep cu nebunia ta, nu cu poziţia de a sta. Îi permit nebuniei tale să existe. Dacă dansezi la nebunie, în tine se întâmplă ceva opus. Cu un dans nebun începi să fii conştient de un punct tăcut în tine; stând liniştit, începi să fii conştient de nebunie. Opusul este mereu punctul conştiinţei.

Prin dansul tău nebun, haotic, prin plânset, prin respiraţia haotică, eu îţi permit nebunia. Atunci începi să fii prezent într-un punct subtil, un punct adânc în tine, care este tăcut şi liniştit, în contrast cu nebunia de la periferie. Te vei simţi foarte fericit; în centrul tău există o tăcere interioară. Dar, dacă numai stai, starea interioară este o nebunie. Eşti tăcut în exterior, iar în interior eşti nebun.

Dacă începi cu ceva activ – ceva pozitiv, viu, în mişcare –, va fi mai bine. Atunci vei începe să simţi cum creşte în tine un calm interior. Cu cât creşte mai mult, cu atât mai mult va fi posibil să foloseşti poziţia de a sta jos sau întins – şi astfel va fi posibilă o meditaţie mai tăcută. Dar până atunci lucrurile vor fi diferite, total diferite.

O tehnică meditativă care începe cu mişcare, acţiune te ajută şi în alte feluri. Devine o stare de catharsis. Când doar stai., eşti frustrat: mintea ta vrea să se mişte, iar tu doar stai. Fiecare muşchi se mişcă, fiecare nerv se întinde. Nu este natural atunci când încerci să forţezi ceva în tine. Atunci te-ai împărţit în două: cel care forţează şi cel care este forţat. Iar partea care este forţată şi suprimată este cea mai autentică; este o parte mai mare a minţii tale decât cea care forţează, iar partea cea mai mare e hotărâtă să câştige.

Partea care vrea să suprime trebuie să fie aruncată, nu cea care e forţată. A devenit o acumulare în tine pentru că ai suprimat-o constant. Toată creşterea, civilizaţia, educaţia forţează. Ai suprimat foarte mult încât ai fi putut fi aruncat cu uşurinţă într-o educaţie diferită, mult mai conştientă, cu părinţi mult mai conştienţi. Dacă ai fi avut o cunoaştere mai bună a mecanismului interior al minţii, educaţia ţi-ar fi permis să arunci multe lucruri.

De exemplu, atunci când un copil este furios, noi îi spunem: „Nu fi supăram El începe să îşi suprime furia. Treptat, ceea ce a fost o supărare momentană devine una permanentă. Acum el nu se mai manifestă ca fiind furios, dar va rămâne furios. Am acumulat atât de multă mânie din cele ce au fost nişte lucruri momentane. Nimeni nu poate fi mereu furios, asta numai dacă acea mânie nu ar fi fost până atunci ţinută în frâu. Furia este un lucru momentan care vine şi pleacă; dacă este exprimată, nu mai eşti furios. Din punctul meu de vedere, eu aş lăsa copilul să fie furios în mod autentic. Fii furios, în profunzime. Nu suprima furia.

Bineînţeles, vor exista probleme. Dacă spunem: „Fii furios”, atunci va fi furios pe cineva. Dar un copil poate fi modelat. I se poate da o pernă şi să i se spună: „Fii furios pe pernă. Fii violent cu perna”. Chiar de la început copilul poate fi adus pe un drum în care furia este deviată. Putem să-i dăm un obiect: el poate arunca obiectul până când furia dispare. În câteva minute sau secunde, el va disipa furia, şi aceasta nu se va acumula.

Tu ai acumulat mânie, sex, violenţă, lăcomie – totul. Acum, această acumulare este o nebunie din interiorul tău. Există acolo, înăuntrul tău. Dacă începi cu o meditaţie care suprimă – de exemplu, doar cu starea de a sta –, vei stăpâni toate acestea, nu le vei permite să fie eliberate. Eu încep deci cu starea de catharsis. În primul rând, eliberează în aer lucrurile pe care ai vrut să le îngropi. Şi, atunci când poţi arunca furia în aer, te-ai maturizat.

„Dacă nu pot fi iubitor singur, dacă pot doar iubi pe cineva, atunci încă nu sunt un om matur. Atunci depind de cineva ca să pot fi iubitor. Cineva trebuie să fie acolo; numai aşa pot iubi. Iubirea de acest tip este doar un lucru superficial. Nu este natura mea. Dacă sunt singur în cameră şi nu pot deloc iubi, calitatea de a iubi nu a ajuns în profunzime; nu a devenit o parte a fiinţei mele”.

Devii din ce în ce mai matur dacă eşti din ce în ce mai puţin dependent. Dacă poţi fi furios în singurătate, atunci eşti mai matur. Nu ai nevoie de niciun obiect pe

care să fii furios. Aşadar, fac la început o nevoie din starea de catharsis. Trebuie să arunci totul în cer, într-un spaţiu deschis, fără să fii conştient de fiecare obiect.

Fii furios fără persoana pe care ai vrea să fii furios. Plângi fără să găseşti vreo cauză. Râzi, doar râzi, fără să ai un motiv să o faci. Apoi poţi arunca tot ce ai acumulat. Poţi pur şi simplu să arunci! Şi, odată ce ştii calea, eşti descărcat de tot trecutul.

În câteva clipe poţi scăpa de toată povara vieţii – chiar a tuturor vieţilor. Dacă eşti gata să arunci totul, dacă îi poţi permite nebuniei să iasă, în câteva clipe are loc o curăţare profundă. Acum eşti curat: proaspăt, inocent. Eşti din nou copil. Acum, în inocenţa ta, este posibil doar să stai în meditaţie – doar să stai sau să stai culcat pe ceva –, pentru că nu există niciun nebun în interior care să tulbure starea de a sta.

Curăţarea trebuie să fie primul lucru – un catharsis. Altfel, prin exerciţii de respiraţie, prin starea de a sta, prin practicarea *asanelor*, a poziţiilor yoghine – doar reprimi ceva. Şi atunci se întâmplă un lucru ciudat: atunci când ai permis ca totul să fie aruncat afară, starea de a sta se va întâmpla de la sine, asanele se vor întâmpla de la sine. Va fi spontan.

Începe cu starea de catharsis, apoi ceva bun va înflori în tine.

Va avea o calitate diferită, o frumuseţe diferită – împreună diferite. Va fi autentic.

Când tăcerea vine la tine, când coboară în tine, nu este un lucru fals. Nu ai cultivat-o. Ea vine la tine; ţi se întâmplă. Vei începe să o simţi crescând în tine exact ca o mamă care începe să simtă copilul crescând în ea.

*

Pe când obişnuiam să conduc tabere de meditaţie, exista o metodă în care în fiecare după-amiază toţi participanţii din tabără se adunau şi fiecăruia îi era permis să facă orice ar fi vrut – nicio restricţie, numai să nu interfereze cu munca altcuiva. Orice ar fi vrut să spună putea să spună; dacă voia să plângă, putea să plângă; dacă

voia să râdă, putea să râdă – în faţa a o mie de oameni! A fost o scenă atât de hilară! Oameni pe care nu ţi i-ai fi putut imagina niciodată – oameni serioşi – făceau lucruri atât de stupide! Cineva se maimuţărea, scoţându-şi limba cât de mult putea, iar acel om era comisar de poliţie!

Pe un om nu îl pot uita pentru că obişnuia să stea în faţa mea în fiecare zi. Era un om foarte bogat din Ahmedabad şi, pentru că afacerea lui era pe piaţa bursieră, era tot timpul cu telefonul la ureche. Oricând ar fi început ora noastră de meditaţie, din două în două minute răspundea la telefon. Începea să formeze numerele: „Salut!” Iar atunci spunea – pe faţă părea ca şi cum ar fi primit un răspuns – „Cumpără”.

Această stare continua timp de o oră, el telefona din nou, şi din nou, şi din când în când se uita la mine şi zâmbea: „Ce absurditate fac!” Dar eu trebuia să fiu serios. Niciodată nu i-am zâmbit. Aşadar, începea din nou să sune – „Nimeni nu observa, fiecare era absorbit de propria muncă”.

O mie de oameni făcând atât de multe lucruri... şi acele lucruri se întâmplau mereu în minţile lor. Aceasta a fost o mare şansă pentru ei să le scoată afară. A fost o mare dramă.

Jayantibhai obişnuia să fie răspunzător pentru tabăra de pe muntele Abu, iar unul dintre prietenii săi cei mai apropiaţi i-a luat toate hainele. Asta a fost o surpriză! Jayantibhai stătea lângă mine şi nu i-a venit să creadă. Acel om era foarte serios, foarte bogat; ce a făcut în faţa a o mie de oameni? apoi a început să împingă maşina cu care eu am ajuns la acel loc – era maşina lui Jayantibhai. Eram în munţi, chiar în faţa era o prăpastie adânca de trei sute de metri, iar el era gol şi împingea maşina.

Jayantibhai m-a întrebat: „Ce să facem? El va distruge maşina, iar eu nu am ştiut niciodată că acest om era împotriva maşinii mele. Suntem prieteni apropiaţi11.

Eu i-am răspuns: „Trebuie să o împingi de cealaltă parte, altfel el o va...”

Aşadar, el a început să oprească maşina, iar prietenul

său sărea în jurul lui ţipând: „Dă-te la o parte! Mereu am urât această maşină!” – pentru că el nu avea o maşină din import, iar aceasta era importată, deoarece Jayantibhai o păstra pentru mine. Veneam pe muntele Abu de trei sau patru ori pe an, de aceea păstra acea maşină doar pentru mine.

Prietenul lui probabil se simţea gelos în interior pentru că nu avea o maşină de import. Iar apoi, câţiva oameni, observând situaţia, s-au grăbit să i se împotrivească. Atunci când a văzut că atât de mulţi oameni erau împotriva lui, în semn de protest s-a urcat într-un copac din faţa mea. Stătea gol în vârful copacului şi a început să clatine copacul. Era în pericol să cadă din copac peste o mie de oameni. Jayantibhai m-a întrebat: „Ce trebuie să fac acum?”

Eu i-am răspuns: „Este prietenul tău. Lasă-l să fie astfel, nu fi îngrijorat. Mută oamenii din acea parte şi lasă-l să facă orice vrea să facă. Acum el nu mai distruge maşina. În cel mai rău caz, va suferi fracturi multiple”.

Pe când oamenii se mutau în altă parte, el s-a oprit. Stătea tăcut în copac. După ce meditaţia s-a încheiat, el încă stătea în copac, iar Jayantibhai i-a spus: „Acum dă-te jos. Meditaţia s-a terminat”.

Ca şi cum s-ar fi trezit din somn, s-a uitat în jurul său şi şi-a dat seama că este gol! A sărit din copac, s-a grăbit la hainele lui şi a întrebat: „Ce s-a întâmplat cu mine?” Noaptea a venit la mine şi mi-a spus: „A fost o meditaţie foarte periculoasă! Aş fi putut muri sau aş fi putut omorî pe cineva. Aş fi putut distruge maşina. Şi sunt bun prieten cu Jayantibhai, niciodată nu am crezut… dar cu siguranţă că acea idee a fost prezentă în mine. Uram ideea că tu veneai mereu cu acea maşină, iar eu uram ideea că el avea o maşină din import, dar nu eram deloc conştient de asta. Dar ce făceam în copac? înseamnă că purtam cu mine atât de multă violenţă, încât voiam să ucid oameni”.

Acea meditaţie a ajutat foarte mult. A relaxat oamenii în acea oră atât de mult, încât mi-au spus: „Este ca şi cum o greutate ne-a dispărut din cap. Nu eram conştienţi de

ceea ce duceam cu noi în minte”. Dar, pentru a deveni conştient de asta, nu este o altă cale în afară de exprimarea nelimitată.

A fost numai un singur experiment, le-am spus oamenilor să-l continue: curând veţi ajunge la mult mai multe lucruri, iar într-o zi veţi ajunge la un punct în care totul este epuizat. Numai ţine minte să nu interacţionezi cu nimeni, pentru a nu fi distrugător! Spune orice vrei să spui, strigă orice vrei şi epuizează tot ce ţineai de obicei în tine.

Dar asta este o lume ciudată. Guvernul din Rajasthan a introdus o rezoluţie la adunarea generală pentru ca eu să nu mai pot organiza tabere pe Muntele Abu, pentru că au auzit despre toate lucrurile care se întâmplă acolo – oameni care sunt perfect sănătoşi devin aproape nebuni, încep să facă tot felul de lucruri. Acum politicienii din această adunare nu au idee despre mintea umană, inhibiţiile sale şi cum să le epuizezi, cum să le arzi. A trebuit să opresc acea meditaţie pentru că altfel nu mi-ar mai fi permis să organizez tabere pe Muntele Abu. O îndrumări către libertate

Cele trei lucruri esenţiale

Meditaţia conţine câteva lucruri esenţiale în ea, oricare ar fi metoda, dar acele câteva lucruri sunt necesare în fiecare metodă. Prima este starea de relaxare: nicio luptă cu mintea, niciun fel de control al minţii, nicio concentrare. În al doilea rând, observă orice se întâmplă doar cu o conştienţă relaxată, fără să intervii – numai observă mintea, în tăcere, fără nicio judecată, fără nicio evaluare.

Acestea sunt cele trei lucruri: relaxare, observarea fără judecată, iar încet-încet, o mare tăcere va coborî deasupra ta. Orice mişcare din interiorul tău încetează. Tu exişti, dar nu este în sensul de „Eu sunt" – este doar spaţiul pur. Există o sută douăsprezece metode de a medita. Am discutat despre toate acestea. Ele diferă prin constituţia lor, dar elementele fundamentale sunt aceleaşi: relaxarea, observarea şi atitudinea de a nu judeca. Fii jucăuş

Milioane de oameni nu ajung la meditaţie pentru că meditaţia a dobândit o conotaţie greşită. Pare a fi foarte serios, foarte sumbru, are ceva religios în ea; pare ca şi cum ar fi numai oameni morţi sau aproape morţi – cei care sunt sumbri, serioşi au feţe lungi, care şi-au pierdut bucuria, distracţia, cheful de a se juca, sărbătorirea…

Acestea sunt calităţile meditaţiei: o persoană cu adevărat meditativă este jucăuşă; viaţa este distractivă pentru ea, viaţa este o *leela,* un joc. Acea persoană se

bucură foarte mult de ea. Nu este serioasă. Este relaxată.

Fii răbdător

Nu fi grăbit. Graba cauzează întârzierea atât de des. Dacă ţi-e sete, aşteaptă cu răbdare – cu cât este mai profundă aşteptarea, cu atât mai repede vine.

Ai plantat sămânţa, acum stai la umbră şi observă ceea ce se întâmplă. Sămânţa va pocni, va înflori, dar nu poţi grăbi procesul. Nu-i aşa că totul are nevoie de timp? Munceşte dacă trebuie, dar lasă rezultatele pe mâna existenţei. Nimic în viaţă nu se pierde, mai ales paşii care se fac în direcţia adevărului.

Dar uneori vine şi nerăbdarea; nerăbdarea vine cu setea, dar acesta este un obstacol. Păstrează setea şi aruncă nerăbdarea.

Nu confunda nerăbdarea cu setea. Odată cu setea există tânjirea, dar nu lupta; cu răbdarea există lupta, dar nu şi tânjirea.

Odată cu dorinţa este aşteptarea, dar nu şi cererea; cu nerăbdarea există cererea, dar nu şi aşteptarea. Odată cu setea există lacrimi în tăcere; cu nerăbdarea există o luptă neliniştită.

Adevărul nu poate fi atacat; el este atacat prin cedare, nu prin luptă. El este cucerit prin abandonare totală.

Nu căuta rezultatele

Eul este orientat către rezultate, mintea aspiră mereu către rezultate. Mintea nu este niciodată interesată de actul în sine, interesul ei este rezultatul. „Ce voi câştiga din asta?” Dacă mintea poate câştiga fără să intre în vreo acţiune, atunci ea va alege scurtătura.

De aceea, oamenii educaţi devin foarte vicleni, pentru că sunt capabili să găsească scurtături. Când câştigi bani legal, asta poate dura întreaga ta viaţă. Dar, dacă poţi câştiga bani prin contrabandă, prin jocuri de noroc sau prin altceva – devenind lider politic, prim-ministru, preşedinte –, atunci vei avea toate scurtăturile la îndemână. Persoana educată devine vicleană. Nu devine înţeleaptă, pur şi simplu devine mai deşteaptă. Devine atât

de şireată, încât vrea să aibă totul fără să facă nimic.

Meditaţia se realizează numai la cei care nu sunt orientaţi către rezultate. Meditaţia este o stare neorientată spre scop.

Evaluează-ţi neştiinţa

Dacă starea de a fi prezent se bucură de conştiinţă, starea de a nu fi prezent se bucură de neştiinţă. Nimic nu este greşit, pentru că neştiinţa este ca o odihnă. Altfel conştiinţa ar deveni o tensiune. Dacă eşti treaz timp de douăzeci şi patru de ore, câte zile crezi că poţi rămâne aşa în viaţă? Fără mâncare omul poate trăi trei luni; fără somn, în trei săptămâni înnebuneşte şi va încerca să se sinucidă. În timpul zilei eşti în alertă; în timpul nopţii te relaxezi, iar această relaxare te ajută în timpul zilei să devii din nou mai alert, mai proaspăt. Energiile au trecut printr-o perioadă de odihnă şi sunt mai vii din nou în timpul dimineţii.

Acelaşi lucru se va întâmpla cu meditaţia: pentru câteva momente eşti perfect conştient, la vârf, iar în câteva clipe eşti în vale, odihnindu-te. Conştiinţa a dispărut, ai uitat-o. Dar ce este greşit în asta?

Este simplu. Prin neştiinţă, prezenţa va răsări din nou, proaspătă, tânără; şi acest fapt va continua. Dacă te poţi bucura de amândouă, tu vei deveni al treilea, acesta fiind punctul care trebuie înţeles: dacă te poţi bucura de amândouă, înseamnă că nu eşti niciuna – nici prezent, nici absent –, tu eşti cel care se bucură de amândouă. Intră ceva de dincolo. De fapt, eşti adevăratul observator.

Fericirea de care te bucuri are ceva greşit? Atunci când fericirea a trecut şi tu devii trist, ce este greşit în tristeţe? Bucură-te de ea. Odată ce devii capabil să te bucuri de tristeţe, atunci nu eşti niciuna dintre cele două.

Iar eu îţi zic: dacă te bucuri de tristeţe, vei descoperi că are frumuseţile ei. Bucuria este puţin superficială; tristeţea este foarte profundă, are adâncime. Un om care nu a fost niciodată trist va fi superficial doar la suprafaţă. Tristeţea este ca o lumină întunecată, foarte profundă. Întunecimea are ataşată o tăcere şi o tristeţe. Bucuria

clocoteşte; are sunet. Este ca un râu din munţi; sunetul este creat. Dar în munţi, râul nu poate fi niciodată foarte adânc; este mereu superficial. Când râul ajunge la câmpie devine adânc, dar sunetele se opresc. Se mişcă de parcă nu s-ar mişca. Tristeţea are adâncime.

De ce să creezi probleme? Pe timp de veselie, fii fericit, bucură-te de ea. Nu te lăsa identificat cu ea. Atunci când spun fii fericit, spun să te bucuri de ea. Lasă să fie un climat care se va mişca şi se va schimba. Dimineaţa se preschimbă în prânz, prânzul în seară, iar apoi vine noaptea. Lasă fericirea să fie un climat din jurul tău. Bucură-te de ea, iar atunci când vine tristeţea, bucură-te şi de aceasta. Eu te învăţ cum să te bucuri mereu. Stai liniştit şi bucură-te de tristeţe, şi deodată tristeţea nu mai este tristeţe; a devenit un moment tăcut, în pace, frumos în sine. Nimic nu este greşit.

Şi apoi vine alchimia ultimă, punctul în care realizezi deodată că nu eşti niciunul dintre cele două – nu eşti nici bucuros, nici trist. Tu eşti observatorul: tu priveşti vârfuri, te uiţi la văi; dar nu eşti niciunul dintre ele.

Odată ce ai atins acest punct, te poţi bucura de orice. Te bucuri de viaţă, te bucuri de moarte.

Maşinăriile te pot ajuta, dar nu în meditaţie

Atât de multe maşini au fost create în toată lumea, pretinzând că ele îţi pot oferi meditaţia; tu trebuie doar să-ţi pui căştile şi să te relaxezi, iar în zece minute vei ajunge la starea de meditaţie.

Este o mare prostie, dar este un motiv pentru care o astfel de idee a venit în minţile oamenilor care se pricep la tehnică. Mintea funcţionează la o anumită lungime de undă atunci când este trează. Atunci când visăm, ea funcţionează la o altă lungime de undă. Când adoarme rapid, funcţionează la o altă lungime de undă. Dar niciuna dintre acestea nu înseamnă meditaţie.

Mii de ani am denumit meditaţia *turyia* „cea de-a patra”. Dacă treci peste somnul cel mai profund şi încă eşti conştient, acea stare este meditaţie. Nu este o experienţă; ea este fiinţa ta.

Dar aceste mecanisme hi-tech pot fi de un imens ajutor în mâinile potrivite. Ele pot ajuta să se creeze un fel de unde în mintea ta astfel încât să începi să te simţi relaxat, ca şi cum ai fi pe jumătate în somn… gândurile dispar şi vine un moment când totul devine tăcere. Este momentul când undele sunt acelea ale unui somn profund. Nu vei fi conştient de acest somn profund, dar după zece minute, atunci când nu mai eşti conectat la maşinărie, vei vedea efectele: eşti calm, liniştit, tăcut, fără grijă, fără tensiune; viaţa ţi se pare că este mai veselă. Omul se simte ca şi cum a făcut o baie interioară. Întreaga ta fiinţă este calmă şi liniştită.

Dar te înşeli dacă crezi că aceasta este meditaţie. Eu aş spune că este doar o experienţă bună, iar în timp ce eşti în momentul somnului profund, dacă poţi fi conştient chiar de la început, atunci când mintea începe să schimbe undele… Trebuie să fii mai ager, mai treaz, mai atent – ce se întâmplă? – şi vei observa că mintea cade în somn, treptat-treptat. Şi dacă poţi observa cum mintea adoarme… cel care vede acest lucru este fiinţa ta, iar acesta este scopul meditaţiei autentice.

Aceste maşini nu pot crea conştiinţa. Pe aceasta trebuie să o creezi tu, dar în zece minute aceste maşinării pot crea cu siguranţă o posibilitate pe care tu să nu o poţi crea în ani de efort.

Aşadar, nu sunt împotriva acestor instrumente hi-tech, sunt pentru ele. Vreau numai ca oamenii care răspândesc aceste maşinării în jurul lumii să ştie că fac treabă bună, dar este incompletă.

Va fi completă numai atunci când o persoană, în tăcerea cea mai profundă, este, de asemenea, ageră, ca o mică flacără de conştienţă care continuă să ardă. Totul dispare, totul în jur este întuneric, tăcere, pace – există numai o flacără neclintită a conştiinţei. Aşadar, maşinăria este în mâinile potrivite, iar oamenii sunt învăţaţi că lucrul adevărat va veni nu prin maşinărie, că aceasta poate crea doar baza esenţială pe care această flacără poate creşte. Dar acea flacără depinde de tine, nu de maşinărie.

Tu nu eşti experienţele tale

Unul dintre lucrurile fundamentale pe care trebuie să ţi le aminteşti este că, peste orice ai da în călătoria ta interioară, nu eşti acel lucru. Tu eşti martorul. Poate fi nimicul, poate fi fericirea, poate fi tăcerea... dar un lucru trebuie să-ţi aminteşti: oricât de frumoasă şi oricât de încântătoare experienţă ai avea, nu eşti acea experienţă. Tu eşti cel care o experimentează. Şi, dacă vei continua tot aşa, călătoria finală este punctul în care nu mai este nicio experienţă – nici tăcere, nici fericire, nici nimic. Nu mai este nimic ca obiect pentru tine, doar subiectivitatea ta. Oglinda este goală, nu reflectă nimic. Tu eşti acela.

Chiar marii călători ai lumii interioare s-au oprit la experienţe frumoase, s-au identificat cu acele experienţe gândindu-se: „M-am regăsit”. S-au oprit înainte de a ajunge la etapa finală unde toate experienţele dispar.

Iluminarea nu este o experienţă. Este starea unde eşti lăsat absolut singur, fără să ştii nimic. Niciun obiect, oricât ar fi de frumos, nu este prezent. Numai în acel moment conştiinţa ta se întoarce, neîmpiedicată de niciun obiect, şi se duce înapoi la sursă.

Devine realizarea sinelui. Devine iluminare.

Trebuie să îţi reamintesc despre cuvântul obiect. Fiecare obiect înseamnă obstacol. Chiar semnificaţia primară a cuvântului este obstacol, obiectate.

Aşadar, obiectul poate fi în afara ta, în lumea materială; obiectul poate fi în tine, în lumea ta psihologică. Obiectele pot fi în inimă, sentimente, emoţii, stări, iar obiectele pet fi chiar şi în lumea ta spirituală. Şi sunt atât de încântătoare, încât omul nu-şi poate imagina că pot fi mai multe.

Mulţi mistici ai lumii s-au oprit la extaz. Este un loc frumos, pitoresc, dar nu au ajuns încă acasă. Când ajungi la un punct în care toate experienţele sunt absente, unde nu există obiecte, atunci conştiinţa se mişcă fără piedici într-un cerc – în existenţă orice se mişcă în cerc dacă nu este împiedicat de ceva – ea vine de la aceeaşi sursă ca şi fiinţa ta şi se învârteşte. Negăsind niciun obstacol – nicio

experienţă, niciun obiect –, se duce înapoi la sursă, iar subiectul însuşi devine un obiect.

J. Krishnamurti a continuat să spună toată viaţa sa: când observatorul devine cel observat, să ştii că ai ajuns acolo.

Înainte de asta sunt mii de lucruri în calea ta. Corpul aduce propriile experienţe, care au devenit cunoscute ca experienţele centrelor kundalini; şapte centre devin şapte flori de lotus. Fiecare este mai mare decât celelalte şi mai înaltă, iar parfumul ce intoxică. Mintea îţi dă spaţii largi, nelimitate, infinite. Dat ţine minte maxima fundamentală: nu ai ajuns încă acasă.

Bucură-te de călătorie şi bucură-te de toate peisajele care vin pe parcursul călătoriei – copacii, munţii, florile, râurile, soarele, luna şi stelele dar nu te opri oriunde, numai dacă subiectivitatea ta devine propriul obiect. Când observatorul devine cel observat, atunci când cunoscătorul devine cel ştiut, atunci când cel care vede este cel văzut, ai ajuns acasă.

Această casă este adevăratul templu pe care l-am căutat împreună pe parcursul unor vieţi, dar mereu ne rătăceam. Deveneam satisfăcuţi de experienţe frumoase.

Un căutător curajos trebuie să lase în urmă toate acele experienţe frumoase şi să meargă înainte. Când toate experienţele s-au epuizat şi numai el rămâne în singurătatea sa… niciun extaz nu este mai mare decât acesta, nicio fericire nu este mai mare, niciun adevăr nu este mai adevărat. Ai intrat în ceea ce eu numesc dumnezeire, ai devenit un zeu.

Un bătrân a mers la doctor: „Am probleme cu ieşitul la toaletă”, s-a plâns acesta.

„Ei bine, să vedem. Cum stai cu urinarea?”

„În fiecare dimineaţă la ora şapte, ca un copil”.

„Bine. Dar circulaţia din intestine?”

„La ora opt în fiecare dimineaţă, ca un ceas”.

„Aşadar, care este problema?” a întrebat doctorul.

„Nu mă trezesc decât la nouă”.

Ai adormit şi este momentul să te trezeşti.

Toate aceste experienţe sunt ale unei minţi care doarme. O minte trează nu are niciun fel de experienţe.

Meditaţia este o deprindere

Meditaţia este un atât de mare mister, încât poate fi denumită o ştiinţă, o artă, o deprindere, fără niciun fel de contradicţie. Dintr-un anumit punct de vedere, este o ştiinţă pentru că există o tehnică foarte clar delimitată care trebuie să fie făcută. Nu este vreo excepţie de la aceasta, este aproape ca o lege ştiinţifică.

Dar dintr-un punct de vedere diferit se poate spune că este şi o artă. Ştiinţa este o extensie a minţii – este matematică, este logică, este raţională. Meditaţia aparţine inimii, nu minţii – nu este logică, este mai aproape de iubire. Nu este la fel ca toate celelalte activităţi ştiinţifice, este mai degrabă asemănătoare cu muzica, poezia, pictura, dansul; de aceea, ea poate fi denumită şi o artă.

Dar meditaţia este un mister atât de mare încât nu-şi epuizează sensurile denumind-o „ştiinţă” sau „artă”. Este o deprindere – ori o primeşti, ori nu. O deprindere nu este o ştiinţă, nu poate fi învăţată. O deprindere nu este o artă. Deprinderea este lucrul cel mai misterios din înţelegerea umană.

*

În copilărie, am fost trimis la un maestru, un maestru căruia îi plăcea să înoate. Era cel mai bun înotător din oraş, şi niciodată nu am întâlnit un om care să iubească atât de mult apa. Apa era ca un zeu pentru el, o adora, iar râul era casa lui. Devreme – la trei dimineaţa – îl găseai în râu. Seara îl găseai tot în râu, iar noaptea îl găseai stând, meditând pe malul râului. Întreaga sa viaţă consta în a fi aproape de râu. Când am fost dus la el – voiam să învăţ să înot –, s-a uitat la mine, a simţit ceva. El a spus: „Dar nu este nicio cale prin care să te învăţ să înoţi; eu te pot arunca în apă, iar înotul vine de la sine. Nu este nicio cale prin care poţi învăţa, înotul nu poate fi predat. Este o deprindere, nu o cunoaştere”.

Şi asta a şi făcut – m-a aruncat în apă şi el stătea pe mal. De două sau de trei ori m-am dus la fund şi am simţit

de parcă eram aproape să mă înec. El doar stătea, nici nu ar fi încercat să mă ajute! Bineînţeles, atunci când viaţa îţi este în pericol, fad tot ceea ce poţi. Am început deci să-mi arunc mâinile la întâmplare, agitat, dar deprinderea a început să vină. Atunci când viaţa îţi este în pericol, faci orice… iar atunci când faci chiar orice poţi, lucrurile se realizează!

Puteam să înot! Eram emoţionat! „Data viitoare", am spus, „nu mai este nevoie să mă arunci – mă arunc eu. Acum ştiu că există o plutire naturală a corpului. Nu este vorba despre înot, este vorba de a intra în acord cu elementele apei. Odată ce eşti în armonie cu elementul apei, acesta te protejează".

Şi de atunci am aruncat mulţi oameni în râul vieţii! Şi eu stăteam doar… Aproape nimeni nu eşuează dacă sare. Omul este decis să înveţe.

*

Poate dura câteva zile pentru ca tu să ai deprinderea. Chiar este o deprindere! Nu este o artă! Dacă meditaţia ar fi o artă, ar fi fost foarte simplu să o predai. Dar, pentru că este o deprindere, trebuie să o încerci; încet-încet o vei prinde. Unul dintre profesorii japonezi de psihologie a încercat să înveţe nişte copii în vârstă de şase luni cum să înoate, şi a reuşit. Apoi a încercat cu copii în vârstă de trei luni – şi a reuşit şi cu aceştia. Acum el încearcă cu un nou-născut, şi eu sper că va reuşi. Este foarte posibil – pentru că este o deprindere. Nu are nevoie de niciun alt tip de experienţă – vârstă, educaţie este pur şi simplu o deprindere. Iar dacă un bebeluş de şase luni sau de trei luni poate înota, asta înseamnă că suntem înzestraţi în mod natural cu ideea de *cum* să înotăm… trebuie numai să o descoperim. Doar un pic de efort, şi vei fi capabil să o descoperi. Este adevărat şi în cazul meditaţiei – mai adevărat decât în cazul înotului. Trebuie doar să faci puţin efort. Partea a treia

MEDITAŢIILE

OSHO MEDITAŢIILE ACTIVE

Toate meditaţiile active OSHO implică la început o

etapă de activitate – uneori intensă şi fizică (mereu să vă consultaţi cu un medic înainte de a începe activităţile de exerciţii intensej – urmată de o perioadă de tăcere. Toate sunt însoţite de muzică, ce a fost compusă în mod special pentru a ghida, meditatorul prin diferitele etape. Meditaţii diferite sunt recomandate pentru etape diferite ale zilei.

De ce o meditaţie activă?

Dacă poţi sta liniştit, nu ai nevoie de meditaţie. În Japonia, pentru meditaţie e folosit termenul *zazen.* Acesta înseamnă doar să stai, să nu faci nimic. Ultimul lucru al meditaţiei este doar să stai, fără a face nimic. Nu este nevoie de niciun alt lucru. Dar poţi sta aşa? Aceasta este esenţa întregii probleme. Poţi sta aşa? Poţi sta fără să faci nimic? Dacă acest lucru este posibil – doar să stai, fără să faci nimic –, totul se rezolvă de la sine, orice curge pur şi simplu de la sine. Nu este nevoie să faci nimic. Dar problema este – poţi sta?

*

Oamenii vin şi mă întreabă de ce predau meditaţiile active – pentru că aceasta este singura cale de a găsi lipsa de acţiune. Dansează cu toate puterile, dansează cu frenezie, dansează nebuneşte, iar dacă toată energia ta este implicată în acest dans, va veni momentul în care deodată vei vedea că dansul se întâmplă de la sine – nu mai există niciun efort pentru el. Este acţiune fără acţiune.

*

Poţi ajunge la pasivitate numai atunci când tot gunoiul a fost aruncat afară. Furia a fost aruncată afară, lăcomia a fost aruncată afară... strat cu strat, acele lucruri sunt acolo. Dar, odată ce le-ai aruncat afară, poţi să te strecori cu uşurinţă. Nu mai este nimic care să te împiedice. Şi deodată vezi lumina strălucitoare a pământului lui Buddha. Şi deodată eşti într-o lume complet diferită – lumea Legii Lotus, universul lui Dharma, al lui Tao.

Metode puternice de trezire

Acestea nu sunt cu adevărat meditaţii. Te acordezi doar. Este ca şi cum... dacă ai auzit muzicieni clasici

indieni cântând… pentru o jumătate de oră, uneori chiar mai mult, pur şi simplu îşi acordează instrumentele. Vor mişca butoanele, vor întinde şi vor elibera coardele, iar cel care cântă la tobă îşi va verifica toba – dacă este perfect aranjată sau nu. Timp de o jumătate de oră ei fac acest lucru. Aceasta nu este muzica, este doar pregătirea.

Kundalini nu este cu adevărat meditaţia. Este doar pregătirea. Îţi pregăteşti instrumentul. Atunci când e gata, stai în linişte, iar meditaţia începe. Atunci eşti pur şi simplu acolo. Ţi-ai trezit şinele sărind, dansând, respirând, strigând – toate acestea sunt nişte instrumente care să te facă mai ager decât eşti în mod obişnuit. Odată ce eşti alert, vine aşteptarea. Aşteptarea este meditaţie. Aşteptarea în plină conştienţă. Iar când vine, coboară în tine, te înconjoară, se joacă în jurul tău, dansează în jurul tău, te curăţă, te purifică, te transformă.

Un fenomen energetic

Meditaţia este un fenomen energetic. Un lucru de bază trebuie să fie înţeles despre toate tipurile de energie, iar aceasta este o lege; energia se mişcă într-o polaritate dual㠠Acesta este singurul mod în care se mişcă; nu este nicio altă cale pentru mişcarea ei. Se mişcă într-o polaritate dual㠠

Pentru ca o energie să devină dinamică, are nevoie de un antipol. Este ca şi electricitatea, care se mişcă între polarităţi negative şi pozitive. Dacă există numai polaritate negativă, electricitatea nu se va realiza; sau dacă există numai polaritate pozitivă, electricitatea nu se va realiza. Este nevoie de amândoi, polii. Iar atunci când se întâlnesc ambii poli, ei creează electricitate; atunci se produce o scânteie.

Iar acest mecanism este pentru toate tipurile de fenomene. Viaţa merge înainte: între bărbat şi femeie, polaritatea. Femeia este energia negativă a vieţii; bărbatul este polul pozitiv. Ei sunt plini de electricitate – de aici şi atracţia atât de mare. Numai cu bărbaţi, viaţa ar dispărea; nu ar putea fi viaţa numai cu femei, ci numai moarte. Între bărbat şi femeie există un echilibru. Între bărbat şi femeie

– aceşti doi poli, aceste două maluri ale aceluiaşi râu – curge râul vieţii.

Oriunde vei privi, vei găsi aceeaşi energie care se mişcă între doi poli, echilibrându-se.

Această polaritate este semnificativă pentru meditaţie pentru că mintea este logică, iar viaţa este dialectică. Când spun că mintea este logică, înseamnă că ea se mişcă pe o linie. Când spun că viaţa este dialectică, înseamnă că ea se mişcă în sens opus, nu în linie. Se muta de la negativ la pozitiv – de la pozitiv la negativ, de la negativ la pozitiv. Merge în zigzag; *foloseşte* polii opuşi.

Mintea se mişcă pe o linie, o linie simplă, dreaptă. Nu se mişcă niciodată în sens opus – ea neagă opusul. Ea crede în unul, iar viaţa crede în doi.

Aşadar, orice ar crea mintea, ea alege mereu unul. Dacă mintea alege tăcere – dacă mintea s-a săturat de toată gălăgia care este creată în viaţă şi s-a decis să fie tăcută –, atunci mintea se duce pe Himalaya. Vrea să aibă tăcere, nu mai vrea să aibă nimic în comun cu orice tip de zgomot. Chiar şi cântecele păsărilor o vor deranja; vântul care trece printre ramurile copacilor o va tulbura. Mintea vrea linişte; ea a ales linia. Acum opusul trebuie să fie complet negat.

Dar acest om care trăieşte în Himalaya – căutând tăcerea, evitând un alt semen, cel opus lui – va muri; se va plictisi cu siguranţă. Iar cu cât va alege mai mult să fie tăcut, cu atât mai plictisit va deveni – pentru că viaţa are nevoie de polul opus, provocarea polului opus.

Există un tip diferit de tăcere care există între doi poli opuşi.

Prima este tăcerea înmormântaia, tăcerea unui cimitir. Un om mort este tăcut, dar nu ţi-ar plăcea să fii mort. Un mort este complet tăcut. Nimeni nu îi poate deranja, concentrarea sa este perfectă. Nu poţi face nimic pentru a-i distrage mintea; mintea sa este complet fixată. Chiar dacă toată lumea înnebuneşte de jur-împrejur, el va rămâne în concentrarea lui. Şi totuşi, ţie nu ţi-ar plăcea să fii mort. Tăcere, concentrare, sau oricum i se spune… ţie

nu ţi-ar plăcea să fii mort – pentru că, dacă eşti tăcut şi mort, atunci tăcerea nu mai are sens.

Tăcerea trebuie să se întâmple atunci când eşti viu, plin de viaţă şi energie. Numai atunci tăcerea este semnificativă. Dar atunci tăcerea ar avea o calitate diferită. Nu ar fi plictisitoare. Va fi în viaţă. Va fi un echilibru subtil între două polarităţi.

Unui om care caută un echilibru în viaţă, o tăcere în viaţă i-ar plăcea să se mute şi la piaţă, şi pe Himalaya. I-ar plăcea să se ducă la piaţă pentru a se bucura de zgomot, dar i-ar plăcea, de asemenea, să ajungă pe Himalaya pentru a se bucura de tăcere. Iar acesta va crea un echilibru între aceşti doi poli opuşi şi va rămâne în acest echilibru. Iar acest echilibru nu poate fi atins prin eforturi liniare.

Acesta este scopul tehnicilor Zen ale efortului fără efort. Se foloseşte de termeni contradictorii – efort fără efort sau poartă fără poartă, sau cale fără drum.

Zen foloseşte mereu termeni contradictorii, doar pentru a-ţi da o sugestie cum că procesul va fi dialectic, nu linear. Opusul nu trebuie să fie negat, trebuie absorbit. Opusul nu trebuie lăsat deoparte – trebuie să fie folosit. Dacă îl laşi deoparte, va fi mereu o povară pentru tine. Dacă nu este folosit, îi vei simţi mult lipsa.

Acea energie poate fi transformată şi folosită. Iar apoi, folosind-o, tu vei fi mai viu, mai energic. Opusul trebuie să fie absorbit, atunci procesul va deveni dialectic.

Fără efort înseamnă să nu faci nimic, inactivitatea – *akarma.*

Efortul înseamnă să faci multe, să fii activ – *karma.* Amândouă trebuie să fie acolo.

Fa multe, dar nu fi cel care face – atunci le vei face pe amândouă. Mişcă-te în lume, dar nu fi o parte a ei. Trăieşte pe lume, dar nu lăsa ca lumea să trăiască în tine.

Atunci când contradicţia s-a absorbit…

Şi asta este ceea ce fac eu. Meditaţia dinamică este o contradicţie. Dinamic înseamnă efort, mult efort, un efort absolut. Iar meditaţia înseamnă tăcere, fără efort, fără

activitate. O poţi denumi meditaţie dialectică.

OSHO MEDITAŢIA DINAMICĂ

Catharsisul şi celebrarea

Când somnul este tulburat, întreaga natură învie. Noaptea a trecut, nu mai este întuneric, soarele se ridică, iar totul devine conştient şi alert. Aşadar, în această primă meditaţie trebuie să fii ager încontinuu, conştient, prezent, orice ai face.

Meditaţia dinamică OSHO este acompaniată de muzică compusă sub îndrumarea lui OSHO. Muzica ajută energetic şi anunţă începutul fiecărei etape a tehnicii meditative. *Instrucţiuni*

Meditaţia dinamică OSHO durează o oră şi are cinci etape.

Poate fi realizată în singurătate, dar energia va fi mai puternică dacă este făcută într-un grup.

Este o experienţă individuală, deci ar trebui să uiţi de ceilalţi din jurul tău şi să ţii ochii închişi pe tot timpul tehnicii, este preferabil să te legi la ochi.

Cel mai bine să ai stomacul gol şi să foloseşti haine lejere.

Prima etapă: 10 minute

Respiră necontrolat pe nas, concentrându-te mereu pe relaxare. Corpul va avea grijă de inhalare. Respiră cât de repede poţi, asigurându-te că respiraţia va rămâne profundă. Fă acestea cât de repede poţi tu – şi apoi puţin mai mult, până când devii cu adevărat respiraţia. Foloseşte-te de mişcările naturale ale corpului pentru a te ajuta să construieşti această energie. Simte-o cum creşte în tine, dar nu o lăsa să plece în timpul primei etape.

A doua etapă: 10 minute

Explodează! Lasă să iasă tot ce este nevoie să fie aruncat afară. Înnebuneşte total. Strigă, urlă, plângi, sari, tremură, dansează, cântă, râzi; aruncă-te. Nu ţine nimic în tine; continuă să te mişti. Deseori o mică repetiţie te ajută să începi. Niciodată să nu îi permiţi minţii să se opună la ceea ce se întâmplă, fii un simplu martor la orice se va întâmpla în tine. Fii total.

A treia etapă: 10 minute f

Cu mâinile ridicate, sari strigând mantra: „HOO! HOO! HOO! a cât de profundpoţi. De fiecare dată când ajungi pe pământ, lasă ca sunetul să se înfigă adânc în centrul sexului. Dă tot ce ai; oboseşte-te total

Etapa a patra: 15 minute

Stop! îngheaţă în poziţia în care te afli. Nu-ţi aranja corpul în niciun fel. O tuse, o mişcare, orice va disipa curgerea de energie şi efortul va fi pierdut. Fii martor la tot ce se întâmplă cu tine.

A cincea etapă: 15 minute

Celebrează şi bucură-teprin muzică şi dans, exprimându-ţi mulţumirea întregului. Poartă fericirea cu tine pe tot parcursul zilei.

Dacă spaţiid în care meditezi nu permite să faci zgomot, poţi sta într-o alternativă tăcută: decât să scoţi sunete, lasă în a doua etapă starea de catharsis să te inunde prin mişcările corpului. În a treia etapă, sunetul HOO poate fi înfipt pe tăcute în interior, iar a cincea etapă poate deveni un dans expresiv.

Adu-ţi amine, rămâi mereu martor

Aceasta este o meditaţie în care trebuie să rămâi alert încontinuu, conştient, prezent, orice ai face. Primul pas, respiraţia, al doilea, catharsisul; al treilea pas, mantra, de fapt *mahamantra* „hoo”. Rămâi un martor. Nu te pierde.

Este uşor să te pierzi. În timp ce respiri, poţi uita. Poţi deveni una cu respiraţia încât poţi uita să fii martor. Dar atunci pierzi din vedere punctul de interes. Respiră cât de repede poţi, cât de adânc poţi, foloseşte-ţi întreaga energie, dar rămâi martor.

Observă ceea ce se întâmpla ca şi cum ai îi doar un spectator, ca şi cum totul i se întâmplă altcuiva, ca şi cum totul se întâmplă în corp, iar conştiinţa este atentă şi observă.

Această observaţie trebuie să se întâmple în toţi cei trei paşi. Iar când totul încetează, în a patra etapă ai devenit complet inactiv, îngheţat, iar starea de atenţie îşi

va atinge vârful.

*

Cineva a spus că meditaţia practicată de noi aici pare curată nebunie. Chiar este! Şi este astfel pentru un scop. Este o nebunie cu o metodă; este aleasă în mod conştient. Adu-ţi aminte, nu poţi înnebuni voluntar.

Nebunia te posedă. Numai atunci poţi deveni nebun. Dacă înnebuneşti că vrei, asta e un lucru total diferit. La bază tu deţii controlul, iar omul care-şi poate controla chiar şi nebunia nu va înnebuni niciodată.

Se pot întâmpla unele reacţii în corp ca rezultat al stării de catharsis profund al meditaţiei dinamice:

Dacă simţi durere, fii atent la ea; nu face nimic. Atenţia este o sabie minunată – taie tot. Tu fii doar atent la durere.

Orice s-ar întâmpla – chiar dacă simţi durere, o durere gravă în stomac sau în cap… este posibil, pentru că în timpul meditaţiei tot corpul se schimbă. îşi schimbă modul în care este alcătuit, încep să se întâmple lucruri noi, iar corpul este în haos. Uneori stomacul va fi afectat, pentru că în stomac ai suprimat multe emoţii şi sunt cu toate închise acolo. Uneori vei avea senzaţii de vomă, de greaţă. Uneori vei simţi o durere mare în cap pentru că meditaţia schimbă structura interioară a creierului tău. Curând lucrurile se vor linişti. Dar pentru un timp, lucrurile vor fi cu toate deranjate. Aşadar, ce ai de făcut? Pur şi simplu trebuie să vezi durerea din cap; observ-o. Fii un observator. Uită pur şi simplu că tu eşti cel care face şi, treptat-treptat, totul descreşte şi descreşte atât de frumos şi de graţios, încât nu o poţi crede dacă nu o cunoşti. Nu numai că durerea va dispărea din cap – pentru că energia care crea durerea, dacă este observată, dispare şi devine plăcere. Cu energia este acelaşi lucru. Durerea şi plăcerea sunt două dimensiuni ale aceleaşi energii.

Osho ne-a avertizat despre degenerarea acestei perspective de observaţie într-un alt fanatism. Dacă simptomele fi. zice neplăcute – precum dureri de cap sau greaţă – persistă mai mult de trei sau patru zile de

meditaţie zilnică, n u este nevoie să fii masochist. Cere sfatul medicului. Acest sfat se aplică tuturor tehnicilor de meditaţie Osho. Distrează-te!

Indicii ajutătoare

Sistemul meu de meditaţie dinamică începe cu respiraţia, pentru că aceasta are rădăcini foarte adânci în fiinţă. Poate nu ai observat acest lucru, dar, dacă îţi poţi schimba respiraţia, poţi schimba foarte multe lucruri. Dacă observi atent respiraţia, vei vedea că, atunci când eşti mânios, ai un ritm special de a respira. Atunci când eşti îndrăgostit, vei avea un ritm total diferit. Când eşti relaxat, respiri diferit; când eşti tensionat, respiri diferit. Nu poţi respira în acelaşi mod şi atunci când eşti relaxat, şi atunci când eşti furios. Este imposibil.

Atunci când eşti stârnit sexual, respiraţia ţi se schimbă. Dacă nu îi permiţi respiraţiei să se schimbe, stârnirea sexuală va scădea automat. Asta înseamnă că respiraţia este profund legată de starea ta mentală. Dacă schimbi respiraţia, poţi schimba starea minţii tale. Sau, dacă schimbi starea minţii tale, respiraţia se va schimba.

Aşadar, eu încep cu respiraţia şi sugerez zece minute de respiraţie necontrolată în prima etapă a tehnicii. Prin respiraţie necontrolată spun respiraţie rapidă, adâncă, viguroasă, fără un ritm – doar respirând şi aruncând aerul afară, aspirând şi expirând, pe cât de viguros, profund şi intens posibil. Aspiră; apoi dă afară.

Această respiraţie are rolul de a crea un haos în sistemul tău reprimat. Orice ar fi, deţii un anumit tip de respiraţie. Un copil respiră într-un mod special. Dacă îţi e fiică din punct de vedere sexual, respiri într-un mod special. Nu poţi respira în profunzime pentru că orice respiraţie loveşte centrul sexual. Dacă eşti temător, nu poţi respira adânc. Teama creează o respiraţie la suprafaţă.

Această respiraţie necontrolată va distruge toate modelele trecutului. Orice ai făcut din tine, această respiraţie va trebui să distrugă. Respiraţia necontrolată creează haos în tine pentru că dacă nu este creat haosul, nu te poţi elibera de emoţiile tale reprimate. Şi acele

emoţii s-au mutat acum în corp.

Tu nu eşti corp şi minte; eşti corp/minte, psiho/somatic. Eşti amândouă împreună. Aşadar, orice se întâmplă cu corpul tău ajunge şi la minte şi orice se întâmplă la minte ajunge şi la corp. Corpul şi mintea sunt două capete ale aceleiaşi entităţi.

Zece minute de respiraţie necontrolată fac minimi! Dar trebuie să fie necontrolată. Nu este un fel de *prāṇāyāma*, respiraţia yoghină. Este pur şi simplu crearea haosului prin respiraţie. Şi creează haos din mai multe motive.

Respiraţia adâncă şi rapidă îţi dă mai mult oxigen. Cu cât este mai mult oxigen în corp, cu atât devii mai viu, mai animalic. Animalele sunt în viaţă, iar omul este pe jumătate mort, pe jumătate viu. Trebuie să fii din nou transformat în animal. Numai atunci se poate dezvolta ceva mai înalt în tine.

Dacă eşti numai pe jumătate viu, nimic nu se poate face cu tine. Aşadar, această respiraţie necontrolată te va face un animal: în viaţă, vibrând, vital – cu mai mult oxigen în sânge, cu mult mai multă energie în celule. Celulele corpului tău vor deveni mult mai vii. Această oxigenare ajută la crearea electricităţii corpului sau îi poţi spune bioenergie. Atunci când există electricitate în corp, te poci mişca în profunzime, trecând de sinele tău. Electricitatea va lucra prin tine.

Corpul are surse proprii de electricitate. Dacă le vitalizezi cu mai multă respiraţie şi cu mai mult oxigen, ele încep să se scurgă. Iar dacă eşti cu adevărat în viaţă, nu mai eşti doar un corp. Cu cât devii mai viu, cu atât mai multă energie se scurge în sistemul tău şi cu atât mai puţin te simţi pe tine în mod fizic. Te vei simţi mai mult ca energie şi mai puţin ca materie.

Iar atunci când se întâmplă că eşti mai viu, în acele momente nu eşti orientat spre corp. Dacă sexul este atât de căutat, unul dintre motive pentru asta este: dacă acţionezi cu adevărat, mişcându-te total, fiind cu adevărat viu, atunci nu mai eşti un corp – eşti numai energie. Pentru

a simţi această energie, să fii în viaţă cu această energie, este un lucru foarte necesar dacă vrei să treci peste această etapă.

Al doilea pas în tehnica mea de meditaţie dinamică este starea de catharsis. Eu îţi spun să fii nebun în mod *conştient.* Orice îţi vine în minte – *orice* – permite-i să se exprime; cooperează cu ea. Nu rezista; este doar o scurgere de emoţii.

Dacă vrei să ţipi, atunci ţipă. Cooperează cu starea. Un ţipăt adânc, total, în care toată fiinţa devine implicată, este foarte terapeutic, foarte adânc terapeutic. Multe lucruri, multe boli vor fi eliberate numai prin strigăt. Dacă strigătul este total, toată fiinţa va fi în el.

Aşadar, pentru următoarele zece minute (a doua etapă durează, de asemenea, zece minute) permite-ţi să te exprimi prin plânset, dans, strigăt, prin a vărsa lacrimi, prin sărituri, prin râs – „luând-o razna" cum se spune. În câteva zile, vei ajunge să simţi despre ce este vorba.

La început poate fi forţat, poate fi un efort sau poate fi doar o prefacere din partea ta. Am devenit atât de falşi, încât nu mai putem face nimic real şi autentic. Nu am râs, nu am plâns, nu am strigat în mod autentic. Totul este o faţadă – doar o mască.

Aşadar, atunci când începi să faci această tehnică – la început – poate fi forţat. Poate avea nevoie de efort; poate fi numai o prefacere din partea ta. Dar nu te lega de asta. Continuă. În curând vei atinge acele surse unde ai reprimat foarte multe lucruri. Vei atinge acele surse şi, odată ce sunt eliberate, vei simţi că ai scăpat de povară. O nouă viaţă va veni la tine; va avea loc o nouă naştere.

Această despovărare este baza, fără ea nu poate exista nicio meditaţie pentru om în starea în care este acum. Din nou precizez: nu vorbesc despre excepţii! Ele nu sunt relevante.

Cu acest al doilea pas – unde lucrurile sunt aruncate afară – tu devii gol, liber. Şi la asta mă refer când vorbesc despre goliciune: să fii gol de orice reprimări. În acest gol, poate fi făcut ceva. Transformarea poate începe; meditaţia

poate începe.

În a treia etapă eu folosesc sunetul *hoo.* Multe sunete au fost folosite în trecut. Fiecare sunet a devenit ceva specific. De exemplu, hinduşii foloseau sunetul *aum.* Poate îţi este familiar. Dar eu nu îţi sugerez să îl foloseşti. *Aum* loveşte la centrul inimii, dar omul nu mai este concentrat în inimă. *Aum* bate la o uşă unde nimeni nu mai este acasă.

Sufiştii foloseau *hoo*, iar dacă spui *hoo* cu voce tare, ajunge adânc în centrul sexului. Aşadar, acest sunet este folosit ca un lucru care să agaţe. Când ai devenit gol şi liber, acest sunet se poate mişca în tine.

Mişcarea sunetului este posibilă numai atunci când eşti gol. Dacă eşti umplut cu reprimări, nimic nu se va întâmpla. Şi uneori este chiar periculos să foloseşti o mantră atunci când eşti plin de reprimări. Fiecare strat de reprimări va schimba calea sunetului iar rezultatul final va fi ceva la care nici măcar nu ai visat, nu te-ai aşteptat, nu ţi-ai dorit. Ai nevoie de o minte liberă; numai după aceea poate fi folosită mantra.

Aşadar, eu nu sugerez niciodată o mantră aşa cum e persoana acum. Mai întâi trebuie să aibă loc starea de catharsis. Mantra *hoo* nu ar trebui să fie niciodată realizată fără să faci mai întâi primii doi paşi. *Niciodat ă* nu trebuie să fie făcută fără primii paşi.

Numai în a treia etapă (de zece minute) acest *hoo* poate fi folosit – folosit cât de tare poţi, oferindu-i toată energia ta. Trebuie să-ţi agăţi energia de un sunet. Şi atunci când eşti gol – când te-ai golit de starea de catharsis a celei de-a doua etape – acest *hoo* se duce în jos în adâncime şi loveşte centrul sexului.

Centrul sexului poate fi lovit în două moduri. Prima cale este una naturală. În orice moment în care eşti atras de un membru al sexului opus, centrul sexului este lovit din afară. Şi aceasta este o vibraţie subtilă. Un bărbat este atras de o femeie şi o femeie este atrasă de un bărbat. De ce? Ce este în bărbat şi în femeie să motiveze acest fapt? îi loveşte o energie pozitivă sau negativă, o vibraţie subtilă. Este cu adevărat un sunet. De exemplu, poate ai observat

că păsările folosesc sunetele pentru atragerea sexului opus. Toată cântarea lor are un sens sexual. Se lovesc în mod repetat una pe alta cu sunetele speciale. Aceste sunete lovesc centrele sexelor păsărilor sexului opus.

Vibraţiile subtile de electricitate te lovesc din afară. Atunci >

când centrul sexului îţi este lovit din afară, energia ta începe să se scurgă afară – spre celălalt. Atunci va avea loc reproducerea, naşterea. Altcineva se va naşte din tine.

Hoo este lovirea aceluiaşi centru al energiei, dar din interior. Iar când centrul sexului este lovit din interior, energia începe să curgă în interior. Curgerea interioară de energie te poate schimba complet. Te transformi: renaşti.

Eşti transformat numai atunci când energia se mişcă într-o direcţie total opusă. Acum curge afară, dar începe să curgă în interior. Acum curge în jos, dar începe să curgă în sus. Această curgere în sus a energiei e denumită de noi *kundalini.* O vei simţi cum curge prin şira spinării şi, cu cât se mişcă mai mult, cu atât mai înalt vei urca şi tu. Atunci când această energie ajunge la *brahmarandhra* – ultimul centru din tine: al şaptea centru, situat în vârful capului – eşti cel mai mare om posibil.

În a treia etapă, eu folosesc *hoo* ca un instrument prin care să aduc energia în sus. Primele trei etape sunt catarhice. Nu reprezintă mediaţia, doar pregătirea pentru aceasta. Este pregătirea pentru a face o săritură, nu săritura în sine.

Al patrulea pas este săritura. În cea de-a patra etapă îţi spun să te opreşti. Când spun „Stop!” te opreşti complet. Nu mai face nimic pentru că orice ai face devine o diversiune şi vei pierde punctul esenţial. Orice – doar o tuse sau un strănut şi poţi pierde totul pentru că mintea a devenit distrasă. Iar curgerea în sus se va opri imediat pentru că atenţia ta s-a mutat în altă parte.

Nu trebuie să faci nimic. Nu vei muri. Chiar dacă simţi că vrei să strănuţi şi nu strănuţi timp de zece minute, nu vei muri din asta. Dacă simţi că vrei să tuşeşti, dacă simţi o iritaţie în gât şi nu faci nimic, nu vei muri din asta.

Permite-i corpului tău doar să fie inactiv pentru ca energia să se poată mişca printr-o curgere în sus.

Când energia curge în sus, tu devii din ce în ce mai tăcut. Tăcerea este produsul derivat al energiei care se mişcă în sus, iar tensiunea este produsul derivat al energiei care se mişcă în jos. Acum întregul corp va deveni atât de liniştit – ca şi cum ar fi dispărut. Nu vei putea să-l simţi. Ai devenit fără corp. Şi când eşti tăcut, întreaga existenţă este tăcută pentru că existenţa este doar o oglindă. Ea te reflectă. În mii şi mii de oglinzi, te reflectă. Când eşti liniştit, întreaga existenţă a devenit liniştită.

În tăcerea asta eu îţi voi spune doar să fii un martor – să fii mereu atent: nefăcând nimic, rămânând doar un martor, rămânând doar cu tine; nefăcând nimicnicio mişcare, nicio dorinţă, nicio devenire –, rămânând doar aici şi acum, fiind un martor liniştit la ceea ce se întâmplă.

Această rămânere în centru, în tine, este posibilă datorită primelor trei etape. Dacă nu sunt făcute toate trei, nu poţi rămâne în tine însuţi. Poţi vorbi despre asta, gândindu-te la asta, visând la asta, dar nu se va întâmpla pentru că nu eşti gata.

Primele trei etape te vor face gata să rămâi cu momentul. Te vor face conştient. Aceasta este meditaţia. În acea meditaţie ceva se întâmplă, ceva care este deasupra tuturor cuvintelor. Şi, odată ce se întâmplă, nu vei mai fi din nou la fel; este imposibil. Este o evoluţie; nu este pur şi simplu o experienţă. Este o evoluţie. OSHO Meditaţia Kundalini

*

Instrucţiuni

Aceasta este cea mai îndrăgită meditaţie dintre meditaţiile dinamice Osho. Are patru etape, de câte 15 minute fiecare.

Prima etapă: 15 minute

Fii relaxat şi lasă-ţi tot corpul să tremure, simţind energiile mişcându-se în sus, de la picioare. Lasă-te aşa şi devii starea de tremurare. Ochii pot fi deschişi sau închişi.

Etapa a doua: 15 minute

Dansează după cum simţi şi lasă-ţi tot corpul să se mişte aşa cum vrea.

Etapa a treia: 15 minute

Închide-ţi ochii şi stai pe loc, stând în picioare sau jos… fiind martor la orice se întâmplă înăuntru şi în afară.

Etapa a patra: 15 minute

Cu ochii închişi, aşază-te sau stai întins şi fii calm.

Dacă faci meditaţia Kundalini Osho, *permite* tremurarea, nu o *produce* tu. Stai liniştit, simte cum vine şi, când corpul tău începe să tremure puţin, ajută-l, dar nu o face tu. Bucură-te de ea, fii mulţumit de ea, permite-i să se întâmple, primeşte-o, dar nu o dori.

Dacă o forţezi, totul va deveni un exerciţiu, un exerciţiu corporal, fizic. Atunci tremuratul va fi acolo, dar numai la suprafaţă. Nu te va pătrunde. În interior vei rămâne solid, ca de piatră, ca o rocă; vei rămâne cel care manipulează, cel care face, iar corpul doar te va urma. Nu corpul este întrebarea – tu eşti întrebarea.

Când spun tremură, mă refer la soliditatea ta, fiinţa ta de piatră ar trebui să tremure de la bază pentru a putea deveni lichidă, fluidă, să se topească, să curgă.

Şi atunci când fiinţa ca de piatră devine lichidă, corpul tău o va urma. Atunci nu mai există cel care tremură, ci doar starea de a tremura. Atunci nimeni nu o face, pur şi simplu se întâmplă. Atunci nu există cel care o produce.

OSHO MEDITAŢIA NĂTĂRĂJ

*

Instrucţiuni

Nătărăj este doar un dans. Este un dans ca o meditaţie totală. Dispare în dans.

Există trei etape, care durează în total 65 de minute.

Prima etapă: 40 minute

Cu ochii închişi, dansează ca şi cum ai fi posedat. Lasă-ţi inconştientul să preia complet controlul asupra ta. Nu îţi controla mişcările sau nu fi. martor la ceea ce se întâmplă. Fii total în dans.

A doua etapă: 20 minute

Cu ochii închişi, aşază-te imediat. Fii tăcut şi liniştit.

A treia etapă: 5 minute

Dansează sărbătorind, cu bucurie.

Lasă dansul să se întâmple în felul lui; nu-l forţa. Mai degrabă urmează-l; permite-i să se întâmple. Nu trebuie să faci ceva, trebuie să se întâmple. Rămâi în spiritul sărbătoririi. Nu faci ceva foarte serios; te joci doar, te joci cu energia vieţii, te joci cu bioenergia ta, permiţându-i să se mişte în felul său. Aşa cum vântul suflă, iar râul curge – tu sufli şi curgi. Simte asta.

Şi fii jucăuş. Adu-ţi mereu aminte cuvântul „jucăuş. Cu mine, asta este la bază. În India noi denumim creaţia *leela* lui Dumnezeu – jucăria lui Dumnezeu. Dumnezeu nu a creat lumea; este jocul Lui.

*

Uită de cel care dansează, centrul eului; fii dansul. Aceasta este meditaţia. Dansează atât de profund, încât să uiţi complet ca „tu" dansezi şi începe să simţi că tu eşti dansul. Diviziunea aceasta trebuie să dispară; numai atunci devine meditaţie. Dacă diviziunea este acolo, atunci este doar un exerciţiu: bun, sănătos, dar nu poate fi spus despre el că este spiritual. Este doar un simplu dans. Dansul este bun în sine – oricât de departe ar merge, este bun. După ce dansezi, te vei simţi proaspăt, întinerit. Dar nu este încă meditaţie. Dansatorul trebuie să danseze, până când rămâne doar dansul.

Ce este de făcut? Fii în întregime în dans, pentru că diviziunea poate exista numai dacă nu eşti total acolo. Dacă stai deoparte şi te uiţi la dansul tău, diviziunea va rămâne; tu eşti dansatorul şi tu dansezi. Atunci dansul este numai un act, ceva ce tu faci; nu este fiinţa ta.

Lasă-te implicat total, contopeşte-te cu el. Nu sta deoparte, nu fi observator.

Participă!

OSHO MEDITAŢIA NADABRAHMA

*

Instrucţiuni

Nadabrahma este bazată pe tehnici tibetane practicate în primele ore ale dimineţii. Ea poate fi făcută la orice oră a zilei, singură sau însoţită de altele, dar trebuie să ai stomacul gol ţi s-a rămâi inacţii> cel puţin 15 minute după. Meditaţia durează o oră ţi are trei etape.

Prima etapă: 30 minute

Stai aşezat într-o poziţie relaxată cu ochii înghiţi ţi buzele lipite, începe să scoţi sunetul *hm* continuu, destid de tare, încât să fii auzit de ceilalţi şi să creezi o vibraţie prin tot corpid tău. Poţi vizualiza un tub gol sau un canal, umplut numai cu vibraţiile suntehu pe care îl scoţi. Va veni momentul când sunetul se va continua de la sine, iar tu vei deveni cel care ascultă. Nu este nicio respiraţie specială ţi poţi modifica frecvenţa sunetului sau îţi poţi mişca trupul încet ţi uşor dacă vrei asta.

A doua etapă: 13 minute

Cea de-a doua etapă este împărţită în d, ouă secţiuni de câte 7 minute ţi jumătate. Pentru prima jumătate, mişcă-ţi mâinile, cu palmele în sus, într-o mişcare circulară spre exterior. Începând de la buric, ambele mâini se mişcă înainte ţi apoi se despart pentru a face două cercuri mari oglindindu-se reciproc. Mişcarea ar trebui să fie atât de înceată, încât uneori să pară că de fapt nu există. Simte că tu dai energie afară, spre existenţă.

După 7 minute şi jumătate întoarce-ţi mâinile cu palmele în jos şi începe să le mişti. În direcţia opusă. Acum mâinile se vor întâlni la nivelul buricului şi se vor depărta spre lateralele corpului. Simte că tu iei energie în interior. Ca în prima etapă, nu interzice nicio mişcare uşoară, înceată a corpului.

A treia etapă: 15 minute

Stai complet tăcut şi calm.

Nadabrahma pentru cupluri

Osho a dat o alternativă frumoasă acestei tehnici pentru cupluri.

Cei doi parteneri stau unul în faţa celuilalt, acoperiţi cu un cearşaf şi ţinându-se de mâini încrucişat. Cel mai

bine este să nu fie îmbrăcaţi cu nimic. Luminaţi camera numai cu lumânări mici şi ardeţi o esenţă specială, păstrată numai pentru meditaţie.

Închideţi ochii şi scoateţi sunetul *hm* împreună timp de 30 de minute. După un interval scurt de timp, energiile vor fi simţite că se întâlnesc, că se contopesc şi se unesc. oOrice poate fi meditaţie

Acesta este secretul: dezautomatizează-te. Dacă ne putem dezautomatiza activităţile, întreaga viaţă va deveni o meditaţie. Atunci orice – să faci un duş, să mănânci, să vorbeşti cu prietenii tăi – devine meditaţie.

Meditaţia este o calitate. Poate fi găsită în orice. Nu este o acţiune specifică. Oamenii cred acest lucru, ei cred că meditaţia este o acţiune specifică – atunci când stai jos cu faţa către est, repeţi anumite mantre, arzi vreo esenţă, faci asta la un moment bine stabilit şi într-un fel special, cu un anumit gest. Meditaţia nu are de-a face cu toate aceste lucruri. Toate sunt feluri de a o automatiza, iar meditaţia este împotriva automatismului.

Aşadar, dacă îţi poţi menţine agerimea, orice fel de activitate este meditaţie; orice mişcare te va ajuta imens de mult!

Alergarea, joggingul şi înotul

Este natural şi uşor să fii alert atunci când eşti în mişcare. Când stai liniştit, lucrul natural este pur şi simplu să adormi. Când stai întins în pat este foarte greu să fii alert, pentru că întreaga situaţie te ajută să adormi. Iar atunci când eşti în mişcare, nu poţi adormi în mod natural, pentru că funcţionezi într-un fel mai alert. Singura problemă este faptul că mişcarea poate deveni mecanică.

*

Învaţă să-ţi topeşti corpul, mintea şi sufletul. Găseşte modurile în care poţi funcţiona ca o unitate.

Se întâmplă de multe ori alergătorilor. Poate nu te poţi gândi la alergat ca la o meditaţie, dar alergătorii au simţit uneori o experienţă puternică a meditaţiei. Ei au fost surprinşi pentru că ei nu o căutau – cine crede că un alergător poate experimenta pe Dumnezeu? Dar s-a

întâmplat. Iar acum, din ce în ce mai mult, alergatul devine un nou tip de meditaţie. Se poate întâmpla şi atunci când alergi.

Dacă ai fost vreodată alergător, poate ţi-a plăcut să alergi dimineaţa devreme când aerul este proaspăt şi întinerit, iar toată lumea se întoarce din somn, trezindu-se. Alergai, şi tot corpul tău funcţiona foarte bine; aerul proaspăt, o nouă lume renăscută din întunecimea nopţii, totul cântând de jur-împrejurul tău, te simţeai atât de viu. Vine o clipă când totul dispare şi rămâne numai alergarea. Corpul, mintea şi sufletul încep să funcţioneze împreună; deodată este eliberat un orgasm interior. Alergătorii au. experimentat uneori, în mod accidental, turiya, deşi o vor pierde – ei vor crede doar că din cauza alergatului ei s-au bucurat de moment: că a fost o zi frumoasă, corpul a fost sănătos şi lumea a fost frumoasă şi că a fost numai o anumită stare. Nu o vor observa dar, dacă o observă, observaţia mea este că o persoană care aleargă se poate apropia mult mai uşor de meditaţie decât oricine altceva.

Joggingul poate fi de un imens ajutor, de asemenea înotul poate ajuta imens. Toate aceste lucruri trebuie să fie transformate în meditaţii.

Scapă de ideile învechite despre meditaţie – doar să stai sub un copac într-o poziţie yoga este meditaţie. Aceasta este numai una dintre căi şi poate fi potrivită numai pentru câţiva oameni, dar nu poate fi potrivită pentru toată lumea. Pentru un copil mic asta nu reprezintă meditaţie, ci doar o formă de tortură. Pentru un tânăr care este plin de viaţă şi vibraţii, aceasta reprezintă o reprimare, nu o meditaţie.

Începe să alergi de dimineaţă pe stradă. Începe cu o jumătate de milă şi apoi cu o milă, ajungând eventual la cel puţin trei mile. Foloseşte-ţi tot corpul în timp ce alergi; nu alerga ca şi cum eşti într-o cămaşă de forţă. Aleargă ca un copil mic, folosind tot corpul – şi mâinile, şi picioarele –, şi aleargă. Respiră adânc şi din zona buricului. Apoi stai sub un copac, odihneşte-te, transpiră şi iasă vântul răcoros să vină; simte pacea. Aceasta va ajuta foarte mult.

Uneori stai pe pământ desculţ şi simte prospeţimea, fineţea şi căldura. Orice ar fi gata să-ţi dea în acel moment pământul, doar simte şi lasă să curgă prin tine. Şi permite-i energiei tale să curgă în pământ. Fii conectat cu pământul.

Dacă eşti conectat cu pământul, eşti conectat la viaţă. Dacă eşti conectat la pământ, eşti conectat la corpul tău. Dacă eşti conectat cu pământul, vei deveni foarte sensibil şi atent – şi tocmai de acestea avem nevoie.

Nu trebuie să ajungi expert în alergare; rămâi amator astfel încât să îţi păstrezi şi atenţia. Dacă simţi uneori că ceva din alergare a devenit automat, renunţă; încearcă să înoţi. Dacă şi asta devine automat, încearcă să dansezi. Ceea ce trebuie să-ţi aminteşti este că mişcarea este numai o sicuaţie pentru a crea starea de conştientă. Atâta timp cât creează conştientă, este bună. Dar dacă încetează să creeze conştientă, nu mai este de niciun folos; schimb-o cu o altă mişcare unde trebuie să fii din nou în alertă. Niciodată nu permite unei activităţi să devină automată.

Meditaţia prin râs

Instrucţiuni

În fiecare dimineaţă, la trezire, înainte de a deschide ochii, întinde-te ca o pisică. Întinde fiecare fibră a corpului tău. După trei sau patru minute, cu ochii încă închişi, începi să râzi. Timp de cinci minute trebuie să râzi.

În curând sunetul încercării tale va cauza un râs natural. Lasă-te dus de râs. Pot trece câteva zile până când se va întâmpla cu adevărat, pentru că nu suntem deloc obişnuiţi cu acest fenomen. Dar în curând va deveni un gest spontan şi va schimba întreaga natură a zilei tale. Râsul aduce la suprafaţă o cantitate de energie din sursa ta interioară. Energia începe să curgă, urmează râsul ca o umbră. Ai observat-o? Când râzi cu adevărat, pentru acele clipe eşti în stare profundă de meditaţie. Gândirea se opreşte. Este imposibil să te gândeşti şi să râzi în acelaşi timp. Sunt în mod diametral opuse: poţi ori să râzi, ori să gândeşti. Dacă râzi cu adevărat, gândirea se opreşte. Dacă încă te gândeşti, râsul poate fi aşa şi aşa, venind încet-

încet din urmă. Va fi un râs trunchiat.

Atunci când râzi cu adevărat, mintea dispare deodată. Din câte ştiu eu, dansul şi râsul sunt cele mai bune uşi, cele mai naturale şi e cel mai uşor de ajuns la ele. Dacă dansezi cu adevărat, gândirea se opreşte. Dacă vei continua, dacă te învârti în continuare, devenind un vârtej – toate limitele, toate diviziunile sunt pierdute. Nici măcar nu mai ştii unde se termină corpul tău şi unde începe existenţa. Te topeşti în existenţă, iar existenţa este topită în tine; poţi trece peste toate limitele. Şi dacă dansezi cu adevărat – nu controlând-o, ci lăsând-o să te controleze pe tine, permiţându-i să te posede – dacă eşti posedat de dans, încetezi să gândeşti.

Acelaşi lucru se întâmplă cu râsul. Dacă eşti posedat de râs, gândirea încetează.

Râsul poate fi o introducere frumoasă la starea de a nu gândi.

Instrucţiuni

Aceasta este o tehnică catharhică ce încurajează mişcările expresive ale corpului. Ar trebui să fie diferenţiată de meditaţia cu sunet lin, Devavani.

Prima etapă: 15 minute

Singur sau într-un grup, închide ochii şi începe să spui sunete stupide – limbaj de jargon. Permite-ţi să exprimi orice ai nevoie să fie exprimat din tine.

Aruncă totul afară. Mintea gândeşte mereu prin cuvinte. Acest limbaj murdar ajută să distrugi acest model de continuă verbalizare. Fără să-ţi suprimi vreun gând, le poţi arunca afară – sub formă de jargon. În acelaşi mod, lasă-ţi corpul să se exprime.

A doua etapă: 15 minute

Apoi, timp de cincisprezece minute, aşază-te pe burtă şi simte ca şi cum te-ai contopi cu pământul. Cu fiecare expiraţie, simte că te contopeşti cu pământul de sub tine.

Odată un om a venit la mine. Suferea pentru că fuma ţigară după ţigară de treizeci de ani; era bolnav, iar medicii i-au spus: „Nu vei fi niciodată sănătos dacă nu încetezi să fumezi”. Dar el era un fumător cronic; nu se

putea abţine. A încercat – nu că nu încercase deja a încercat serios şi a suferit atât de mult încercând, dar ţinea numai o zi sau două, iar apoi nevoia devenea atât de mare, încât iarăşi îl ducea valul. Astfel cădea din nou în acelaşi mecanism.

Din cauza fumatului şi-a pierdut toată încrederea în sine: ştia că nu poate face un lucru mic; nu putea să se lase de fumat. A devenit nevaloros în propriii ochi; se gândea că este cea mai neimportantă persoană din lume. Nu mai avea niciun pic de respect pentru sine. El a venit la mine.

M-a întrebat: „Ce pot face? Cum mă pot lăsa de fumat?” Eu i-am răspuns: „Nimeni nu se poate lăsa de fumat. Trebuie să înţelegi asta. Fumatul nu este numai o chestiune de decizie acum. Fumatul a intrat în lumea obiceiurilor tale; a prins rădăcini. Treizeci de ani este mult timp. A prins rădăcini în corpul tău, în alcătuirea ta internă; s-a răspândit peste tot. Nu este vorba numai de mintea ta care trebuie să ia decizia asta; capul tău nu poate face nimic. Capul este impotent; poate începe ceva, dar nu îl poate opri la fel de uşor. Odată ce ai început şi ai practicat atât de mult timp, eşti un mare yoghin – treizeci de ani de practicare a fumatului! A devenit ceva automat; trebuie să dezautomatizezi”.

El a întrebat: „La ce te referi când vorbeşti de dezautomatizare?”

Şi asta este meditaţia: dezautomatizare.

Eu i-am spus: „Faci un lucru: uită de nevoia de a te lăsa. Nu este nicio nevoie. Ai fumat şi ai trăit timp de treizeci de ani; a fost bineînţeles o suferinţă, dar te-ai obişnuit şi cu asta. Şi de ce contează faptul că mori cu câteva ore mai devreme decât ai fi murit dacă nu ai fi fumat? Ce vei face aici? Ce ai făcut? Aşadar, ce este important – dacă mori luni sau marţi, sau duminică, anul acesta sau celălalt – ce contează?”

El a răspuns: „Da, este adevărat, nu contează”. Apoi, am zis: „Uită de asta; nu vom opri deloc fumatul. Mai degrabă îl vom înţelege. Aşadar, data viitoare, prin fumat

vei face o meditaţie”.

A fost nedumerit: „Meditaţie din fumat?”

Eu am răspuns: „Da. Dacă oamenii Zen pot face o meditaţie din faptul că beau ceai şi o pot realiza ca o ceremonie, de ce nu? Fumatul poate fi la fel de frumos ca meditaţie”.

El era încântat. A întrebat: „Ce spui de fapt?”

Redevenea viu! A continuat: „Meditaţie? Spune-mi – de-abia aştept!”

I-am dat meditaţia. I-am spus: „Trebuie să faci un lucru. Când scoţi pachetul de ţigări din buzunar, mişcă-te încet. Bucură-te de asta, nu este nicio grabă. Fii conştient, alert, prezent; scoate-l încet, fiind mereu prezent la asta. Apoi scoate o ţigară fiind pe deplin conştient, încet – nu în modul vechi în care te grăbeai şi în care o făceai inconştient, mecanic. Apoi începi să ciocăneşti ţigara de pachet –, dar foarte rapid. Ascultă sunetul, aşa cum fac persoanele Zen când samovarul începe să cânte, iar ceaiul se fierbe… şi aroma. Apoi miroase ţigara şi frumuseţea ei…”

A întrebat: „Ce spui? Frumuseţea?”

„Da, este frumoasă. Tabacul este la fel de divin ca orice altceva. Miroase ţigara; este mirosul lui Dumnezeu”.

S-a uitat la mine puţin surprins şi a spus: „Ce! Glumeşti poate!”

„Nu, nu glumesc. Chiar şi atunci când glumesc, eu de fapt nu glumesc, sunt foarte serios… Apoi pune-o în gură, deplin conştient, aprinde-o pe deplin conştient. Bucură-te de fiecare acţiune, fiecare mică acţiune şi împarte-o în cât mai multe acţiuni posibile, pentru a deveni din ce în ce mai conştient.

Apoi absoarbe primul fum: Dumnezeu în forma fumului. Hinduşii spun: *«Armam Brahm»* – Mâncarea este Dumnezeu. De ce să nu fumezi? Totul este Dumnezeu. Umple-ţi adânc plămânii – aceasta este o *prāṇāyāma.* Eu îţi predau acum o nouă yoga pentru epoca modernă! apoi dă drumul fumului, relaxează-te, apoi un alt fum dar fă-o foarte încet.

Dacă poţi face asta, vei fi uimit; în curând vei vedea toată prostia. Nu pentru că alţii au spus că este o prostie, nu pentru că alţii au spus că este rău. Tu vei *vedea* asta. Iar această vedere nu va fi doar intelectuală. Va fi din toată fiinţa ta; va fi ca o viziune a întregului tău. Iar într-o zi, dacă renunţi, renunţi, iar dacă continui, vei continua. Nu trebuie să-ţi faci griji de asta”.

După trei luni, a venit şi mi-a zis: „Am renunţat”.

„Acum”, am spus eu, „încearcă şi cu alte lucruri această tehnică”.

Acesta este secretul, *chiar* secretul: dezautomatizarea.

Când te plimbi, plimbă-te încet, cu grijă. Când priveşti, priveşte atent şi vei vedea copacii care sunt mai verzi decât i-ai văzut vreodată, iar trandafirii sunt mai roşii decât au fost vreodată. Ascultă! Cineva vorbeşte, bârfind: ascultă, ascultă cu atenţie. Dacă vorbeşti, fii atent cum vorbeşti. Lasă ca toată activitatea de trezire să devină dezautomatizată.o

Respiraţia – un pod spre meditaţie

Dacă poţi face ceva cu propria respiraţie, vei ajunge deodată în prezent.

Dacă poţi face ceva cu propria respiraţie, vei atinge sursa vieţii.

Dacă poţi face ceva cu propria respiraţie, poţi transcende timpul şi spaţiul.

Dacă poţi face ceva cu propria respiraţie, vei fi în lume şi, în acelaşi timp, peste ea. Vipassana

Vipassana este meditaţia care a iluminat mai mulţi oameni din lume decât oricare alta, pentru că ea reprezintă chiar esenţa. Toate celelalte meditaţii au aceeaşi esenţă, dar în forme diferite; ceva neesenţial le este alăturat. Dar Vipassana este esenţa pură. Nu poţi lăsa nimic pe dinafară şi nu poţi adăuga nimic ca să o îmbunătăţeşti.

Vipassana este atât de simplă, încât chiar şi un copil mic o poate face. De fapt, copilul cel mai mic o poate face chiar mai bine decât tine, pentru că nu este umplut încă de

gunoiul minţii; el este încă inocent şi curat.

Vipassana poate fi făcută în trei moduri – poţi alege care dintre ele ţi se potriveşte mai bine.

Prima este: deplina conştienţă în acţiunile tale, în corp, în minte, în inima ta. Când te plimbi, trebuie să te plimbi fiind conştient de asta. Când îţi mişti mâna, trebuie să te mişti fiind prezent la asta, ştiind perfect că îţi mişti mâna. O poţi mişca fără să fii conştient, ca un lucru mecanic… tu fiind în timpul plimbării de dimineaţă; te poţi plimba fără să fii conştient la picioarele tale.

Fii ager şi observă mişcările corpului tău. În timp ce mănânci, fii prezent la mişcările de care ai nevoie pentru a mânca. Când faci duş, fii atent la prospeţimea care vine la tine, prin apa care cade pe tine şi bucuria enormă a acestui fapt – fii doar prezent. Nimic nu ar trebui să se întâmple într-o stare de inconştientă.

Acelaşi lucru e valabil cu mintea. Orice gând trece pe ecranul minţii tale, fii doar un observator. Orice emoţie trece pe ecranul inimii tale, rămâi doar un martor – nu te implica, nu te identifica, nu evalua ce e bun, ce e rău; asta nu e o parte a meditaţiei tale.

A doua formă este respiraţia, devenind conştient de respiraţie. Când respiraţia intră în tine, burta începe să se umfle, iar când aerul iese afară, burta ia încet-încet forma iniţială. Aşadar, a doua metodă este să fii conştient la pântece: cum se umflă şi cum se dezumflă. Să fii numai prezent la mişcarea pântecelui tău, cum se ridică şi cum coboară… iar buricul este foarte aproape d. e sursele vieţii pentru că fătul este legat de viaţa mamei prin ombilic. În spatele ombilicului este sursa vieţii lui. Aşadar, atunci când buricul se înalţă, este chiar energia vieţii, izvorul vieţii care se ridică şi se coboară cu fiecare respiraţie. Şi aceasta nu este prea dificil, poate fi chiar mai uşor pentru o tehnică singură.

În prima trebuie să fii conştient de corp, de minte, de emoţii şi stări. Are trei paşi. Cea de-a doua perspectivă are doar o etapă: numai buricul care se mişcă în sus şi în jos. Iar rezultatul este acelaşi. Cu cât devii mai conştient de

buricul tău, mintea devine tăcută, inima devine liniştită, iar stările dispar.

Iar cea de-a treia este să fii conştient de respiraţie la intrare, când aerul intră prin nări. Simte-o ca pe o extremă – cealaltă polaritate de la buric –, simte-o din nas. Respiraţia va da o anumită răcoare nărilor tale. Apoi urmăreşte respiraţia care iese… intră, iese.

Şi aceasta este posibil. Este mai uşor pentru bărbat decât pentru femei. Femeia este mult mai conştientă de ombilic. Majoritatea bărbaţilor nici nu respiră atât de profund. Pieptul se ridică şi coboară, pentru că un tip greşit de atletici se promovează în lume. Cu siguranţă, corpul tău are o formă mai frumoasă dacă pieptul este ridicat şi ombilicul se mişcă foarte puţin.

Bărbatul a ales să respire numai până la piept, pentru ca pieptul să devină mai mare şi buricul să se ducă în jos. Asta i se pare lui mai atletic. În jurul lumii, cu excepţia Japoniei, toţi atleţii şi profesorii de atletism cer să respiri umplându-ţi plămânii, mărindu-ţi pieptul, şi trăgând buricul spre interior. Idealul lor este leul al cărui piept este mare, iar burta este foarte mică. Aşadar, fii ca un leu; aceasta a a devenit o regulă a gimnaştilor de atletism şi a oamenilor care au lucrat cu corpul lor.

Japonia este singura excepţie, căci pentru ei nu contează dacă pieptul trebuie să fie lărgit, iar burta să fie retrasă. Este nevoie de o anumită disciplină pentru a trage înăuntru buricul; nu este ceva natural. Japonia a ales calea naturală, de aici vei fi şi surprins atunci când vezi statuia japoneză a lui Buddha. Acesta este lucrul după care poţi observa imediat dacă este o statuie japoneză sau indiană. Statuile indiene ale lui Gautam Buddha au un corp foarte atletic; burta este foarte mică, iar pieptul este foarte mare. Dar Buddha japonez este total diferit; pieptul său este mic pentru că respiră din buric, dar burta sa este mai mare. Nu arată foarte bine – pentru că ideea care există în lume este atât de veche, dar respiraţia din buric este mai naturală, mai relaxată.

Noaptea, se întâmplă atunci când adormi; nu respiri

din piept, ci respiri din burtă. De aceea noaptea este o experienţă atât de odihnitoare. După somn, dimineaţa te simţi atât de proaspăt, atât de tânăr, pentru că întreaga noapte ai respirat în mod natural… erai în Japonia!

Acestea sunt cele două puncte: dacă ţi-e teamă, respiră din burtă şi, fiind atent la urcarea şi coborârea sa, vor distruge forma ta atletică… bărbaţii ar putea fi-interesaţi mai mult de forma lor atletică. Atunci pentru ei este mai uşor să observe nările atunci când aerul intră. Observă, iar atunci când respiraţia iese, observă.

Acestea sunt cele trei forme. Oricare dintre ele este de ajuns. Iar, dacă vrei să faci două forme împreună, poţi face şi asta; atunci efortul va deveni mai intens. Dacă vrei să le faci pe toate trei deodată, poţi face şi asta. Atunci posibilităţile vor fi mai rapide. Dar totul depinde de tine, orice ţi se pare mai uşor.

Adu-ţi aminte: uşor înseamnă bine.

În timp ce meditaţia se aşază, iar mintea devine tăcută, eul va dispărea. Tu vei fi acolo, dar nu va exista sentimentul de „Eu”. Atunci uşile sunt deschise.

Aşteaptă doar, plin de dor, cu bineţe în inimă, acel moment măreţ – cel mai mare moment în viaţa oricărui om – al iluminării.

Vine… cu sieurantă va veni. Nu a întârziat niciun moment.

*

Odată ce eşti pe calea cea bună, deodată explodează în tine, te transformă.

Omul dinainte a murit, un alt om a venit.

*

Instrucţiuni

Postura

Găseşte-ţi o poziţie cât de cât confortabilă, dar care să-ţi permită să stai alert timp de 40 până la 60 minute. Spatele ţi capid trebuie să stea drept, ochii închişi, iar respiraţia trebuie să fie normală. Stai cât de calm poţi, trebuie să-ţi schimbi poziţia numai dacă este într-adevăr necesar.

În timp ce stai, primul obiectiv este să observi urcarea şi coborârea ombilicului, puţin deasupra, cauzată de trecerea aerului din afară înăuntru. Nu este o tehnică de concentrare, deci, î? i timp ce ai grijă de respiraţie, multe alte lucruri îţi vor distrage atenţia. Nimic nu este o distragere în Vipassana, deci, atunci când intervine altceva, opreşte-te să mai observi respiraţia, fii atent la ceea ce se întâmplă până când este posibil să te întorci la respiraţie. Acestea ar putea include gânduri, sentimente, judecăţi, senzaţii ale corpului, impresii din lumea exterioară etc.

Procesul observării este important, şi nu foarte mult ceea ce observi, deci adu-ţi aminte să nu te identifici cu nimic din ceea ce îţi iese în cale; întrebările şi problemele pot fi văzute ca enigme de care te poţi bucurai

Plimbarea Vipassana

Este o plimbare lină, obişnuită, bazată pe deplina conştienţă a picioarelor care atingpământid.

Poţi merge într-un cerc sau pe o line de 10 până la 15 paşi, înainte şi înapoi, înăuntru sau în afara uşilor. Ochii ar trebui să fie orientaţi spre pământ, cu câţiva paşi înainte. În timp ce te plimbi, atenţia trebuie să fie îndreptată spre contactul fiecărui picior când atinge pământul. Dacă se ivesc alte lucruri, încetează să mai fi atent la picioare, observă ce altceva ţi-a atras atenţia şi apoi reîntoarce-te la picioare.

Este aceeaşi tehnică asemenea celei în care stai jos – observând în principal doar un alt obiect. Te poţi plimba de la 20 până la 30 minute.

Aruncă

Oricând simţi că mintea nu este liniştită – este tensionată, îngrijorată, mereu vorbind, anxioasă, visând constant – trebuie să faci un lucru: în primul rând scoate aerul afară cu profunzime. Să începi mereu scoţând aerul afară. Scoate aerul afară cu profunzime; cât de mult poţi, scoate-l. Aruncând aerul afară, va fi aruncată şi starea, pentru că respiraţia este totul. Apoi elimină respiraţia cât de departe poţi.

Împinge ombilicul înăuntru şi reţine-l aşa câteva secunde; nu inhala. Lasă aerul să fie *scos afară,* şi nu inhala pentru câteva secunde. Apoi permite-i corpului să inhaleze. Inhalează cu profunzime, cât de mult poţi. Opreşte-te apoi pentru câteva secunde. Intervalul ar trebui să fie acelaşi ca atunci când reţii respiraţia în afară – dacă o reţii timp de 3 secunde, reţine aerul înăuntru timp de 3 secunde. Scoate-o afară şi reţine-ţi respiraţia timp de 3 secunde; introdu aer înăuntru şi reţine respiraţia timp de 3 secunde. Dar aerul trebuie să fie scos complet afară. Expiră total, inspiră total şi creează un ritm. Inspiră, ţine-ţi respiraţia. Expiră, ţine-ţi respiraţia. Vei simţi imediat o transformare în toată fiinţa ta. Starea angoasantă va dispărea; va intra un nou climat în tine.*w*

*

Deschiderea către suflet

Inima este o poartă fără poartă către realitate. Mişcă-te de la cap la inimă.

Cu toţii suntem agăţaţi de cap. Aceasta este singura noastră problemă, chiar singura. Şi există numai o singură soluţie: coboară din cap spre inimă şi toate problemele vor dispărea. Ele sunt create de cap. Şi deodată totul este atât de clar şi atât de transparent, încât omul este surprins că omul însuşi inventează încontinuu probleme. Misterele rămân, dar problemele dispar. Misterele abundă, dar problemele se evaporă. Iar misterele sunt frumoase. Nu trebuie rezolvate. Ele trebuie trăite.

De la minte la inimă

Primul pas: încearcă să fii fără minte. Vizualizează-te ca şi cum ai fi fără cap; mişcă-te fără să te gândeşti. Sună absurd, dar este unul dintre cele mai importante exerciţii. Încearcă-l, şi atunci îţi vei da seama. Plimbă-te şi simte-te ca şi cum nu ai avea cap. La început va fi numai dacă „s-ar întâmpla”. Va fi foarte ciudat. Când sentimentul că de fapt nu ai cap ajunge la tine, ţi se va părea foarte ciudat şi straniu. Dar treptat te vei concentra asupra inimii.

Există o lege. Poate ai observat că un orb are auzul mai bine dezvoltat şi ureche muzicală. Orbii sunt mult mai

muzicali; simţul lor pentru muzică este mai profund. De ce? Energia care se mişcă în mod obişnuit prin ochi nu se poate mişca acum prin ei, deci alege o altă cale – se mişcă prin urechi.

Orbii au un foarte dezvoltat simt tactil. Dacă un orb te atinge, vei simţi diferenţa, pentru că noi lucrăm în mod obişnuit cu simţul tactil prin intermediul ochilor: ne atingem unul pe altul prin ochi. Un orb nu poate atinge prin ochi, deci energia se mişcă prin mâinile sale. Un orb este mai sensibil decât oricine altcineva care poate vedea. Uneori nu poate fi aşa, dar în general aşa se întâmplă. Energia începe să se mişte din alt centru dacă unul dintre centri nu este disponibil.

Încearcă deci să faci exerciţiul despre care îţi vorbesc – exerciţiul de a experimenta starea fără cap – şi deodată vei simţi un lucru ciudat: va fi ca şi cum pentru prima dată îţi foloseşti inima. Plimbă-te fără să te gândeşti. Aşază-te şi meditează, închide-ţi ochii şi simte pur şi simplu că nu există mintea, capul. Simte: „Capul meu a dispărut”. La început va fi doar „ca şi cum”, dar treptat vei simţi că mintea chiar a dispărut. Şi atunci când simţi că centrul tău va cădea pe pământ – imediat! Aşadar, te vei uita la lume prin inimă, nu prin cap.

Când vesticii au ajuns pentru prima dată în Japonia, nu puteau crede că japonezii credeau, în mod tradiţional, de secole întregi, că ei gândesc prin ombilic. Dacă întrebi un copil japonez – dacă nu este educat în modul vestic – „Unde este gândirea ta?” el va arăta spre ombilic.

Au trecut secole, iar Japonia a trăit fără cap. Este doar un concept. Dacă te întreb: „Unde se îndreaptă gândirea ta?” vei arăta capul, dar un japonez va arăta spre ombilic, nu spre cap – acesta este unul dintre motivele pentru care mintea japonezilor este mai calmă, liniştită şi aranjată.

Acum acest fapt este tulburat, pentru că obiceiurile vestice s-au împrăştiat peste tot. Acum nu mai există Est. Numai în unii indivizi care sunt ca nişte insule există Estul. Din punct de vedere geografic, Estul a dispărut. Acum

întreaga lume este vestică.

Încearcă starea fără a-ţi folosi capul. Meditează stând în faţa unei oglinzi din baie. Priveşte adânc în ochi şi simte că te uiţi din inimă. Treptat, centrul inimii va începe să funcţioneze. Şi atunci când inima funcţionează, ea va schimba întreaga ta personalitate, întreaga ta structură, întregul model, pentru că inima are propria cale.

Aşadar, primul lucru: încearcă fără cap. Al doilea lucru, fii mai iubitor, pentru că iubirea nu poate funcţiona prin cap. Fii mai iubitor! De aceea, atunci când cineva este îndrăgostit, îşi pierde capul. Oamenii spun că a înnebunit. Dacă nu eşti îndrăgostit şi eşti nebun, atunci nu eşti cu adevărat îndrăgostit. Trebuie să-ţi pierzi capul. Dacă nu este afectat capul şi funcţionează normal, dragostea nu este posibilă, deoarece pentru dragoste ai nevoie să funcţioneze inima – nu capul. Este o funcţie a inimii.

Când o persoană foarte raţională se îndrăgosteşte, se întâmplă ca ea să devină stupidă. Chiar ea însăşi simte ce stupiditate face, ce prostie. Ce face! Atunci face două părţi ale vieţii sale; creează o diviziune. Inima devine o chestiune tăcută, intimă. Când se mută din casă, el se mută afară şi din inima sa. El trăieşte cu capul în lume şi se coboară la inimă numai atunci când iubeşte. Dar este foarte dificil pentru el. Este foarte dificil şi în mod obişnuit nu se întâmplă niciodată.

Locuiam la Calcutta, în casa unui prieten, iar prietenul meu era judecător la înalta Curte de Justiţie. Soţia lui mi-a spus: „Am numai o problemă. Mă poţi ajuta?”

Am întrebat-o: „Care este problema?”

Ea a spus: „Soţul meu este prietenul tău. Te iubeşte şi te respectă, deci, dacă tu îi spui ceva, poate fi de ajutor”.

Am întrebat-o: „Ce trebuie să îi spun? Spune-mi”.

Ea a răspuns: „El rămâne judecător al înaltei Curţi chiar şi în pat. Nu am cunoscut un amant, un prieten şi un soţ. Este judecător douăzeci şi patru de ore pe zi”.

Este dificil: este greu să cobori de pe piedestal. Devine o atitudine fixă. Dacă eşti om de afaceri, vei rămâne şi în pat om de afaceri. Este dificil să armonizezi

două persoane şi nu este uşor să schimbi modelul tău complet, imediat, oricând vrei. Este dificil, dar, dacă eşti îndrăgostit, trebuie să cobori de la cap.

Aşadar, pentru această meditaţie, încearcă să devii mai iubitor. Şi atunci când spun iubitor, mă refer la a schimba calitatea relaţiei tale: las-o să fie bazată pe iubire. Nu numai cu soţia, dar şi cu prietenul şi copilul tău, cu însăşi viaţa, fii mai iubitor. De aceea Mahāvīra şi Buddha au vorbit despre nonviolenţă: era doar pentru a crea o atitudine nonviolenţă în faţa vieţii.

Când Mahāvīra se mişcă, se plimbă, rămâne atent chiar să nu ucidă nici măcar o furnică. De ce? Nu furnica este problema. Mahāvīra vine în jos de la cap spre inimă, creând o atitudine iubitoare despre viaţă ca atare. Cu cât este mai mult bazată pe iubire relaţia voastră – toate tipurile de relaţii – cu atât mai bine va funcţiona centrul inimii. Va începe să lucreze; vei privi lumea cu ochi diferiţi: pentru că inima are felul ei de a se uita la lume.

Mintea nu poate niciodată să se uite în acest fel: este imposibil pentru minte. Mintea poate numai să analizeze! Inima sintetizează; mintea poate numai să disece, să dividă. Este un divizator. Numai inima redă unitate.

Când poţi privi prin inimă, tot universul apare ca o unitate. Când îl vezi din perspectiva minţii, întreaga lume devine atomică. Nu există unitate: numai atomi, şi atomi, şi atomi. Inima dă o experienţă unitară. Îi aduce împreună, iar ultima sinteză este Dumnezeu. Dacă te poţi uita prin inimă, întregul univers arată ca o unitate. Acea unitate este Dumnezeu.

De aceea ştiinţa nu îl poate descoperi niciodată pe Dumnezeu. Este imposibil, pentru că metoda aplicată nu poate ajunge niciodată unitatea ultimă. Metoda cea mai importantă a ştiinţei este raţiunea, analiza, diviziunea. Ştiinţa observă moleculele, atomii, electronii, şi ei vor continua să se dividă. Nu vor ajunge niciodată înapoi la unitatea organică a întregului. Întregul este imposibil de privit prin minte.

Inima păcii

O metodă foarte simpla, dar care funcţionează în mod miraculos – încearc-o. Şi oricine o poate încerca, nu este niciun pericol. Într-o poziţie uşoară: primul lucru este să fii într-o poziţie relaxată – uşoară, oricum este mai comod pentru tine. Nu încerca o poziţie specială sau asana. Buddha stă într-o poziţie specială. Este uşoară pentru el. Poate deveni uşoară şi pentru tine dacă o practici ceva vreme, dar la început nu-ţi va fi foarte uşor. Dar aici nu este nevoie să exersezi: începe cu orice poziţie care este uşoară pentru tine, acum. Nu te chinui cu poziţia. Poţi sta pe un scaun confortabil şi să te relaxezi. Singurul lucru de care este nevoie este ca trupul tău să fie într-o stare relaxată.

Închide-ţi ochii şi simte relaxarea în întregul corp. Începe cu picioarele acolo unde simţi că există tensiuni. Dacă simţi că undeva există o tensiune, fă un lucru: fă-o să fie şi mai tensionată. Dacă simţi asta în picior că există o anume tensiune atunci fă ca acea tensiune să fie cât mai intensă posibil. Adu-o la un vârf şi deodată relaxează-te astfel încât să simţi cum relaxarea se instalează acolo. Apoi cercetează tot corpul, să vezi dacă găseşti vreo tensiune pe undeva. Oriunde vei simţi o tensiune, măreşte-o, pentru că e mai uşor să te relaxezi atunci când este mai intensă, într-o stare a minţii este foarte dificil, pentru că nu o poţi simţi.

Este uşor să te muţi de la o extremă la alta, foarte uşor, pentru că numai extrema creează situaţia de a te muta la alta. Aşadar, dacă simţi o tensiune la faţă, încordează muşchii feţei, creează o tensiune şi adu-o la vârf. Adu-o la un punct unde simţi că nu poţi mai muât – apoi deodată relaxează. Observă că toate părţile corpului, toate membrele sunt relaxate.

Concentrează-te pe muşchi, pentru că poartă nouăzeci la sută din tensiuni – restul corpului poartă numai zece la sută –, pentru ca toate tensiunile sunt în minte, iar faţa devine locul de colectare. Întinde-ţi faţa cât mai mult posibil, nu fi timid. Fă-o cu angoasă, cu anxietate, iar apoi deodată relaxează-te. Fă această mişcare timp de cinci

minute pentru a putea simţi că întregul corp, fiecare membru, este relaxat.

Poţi face asta stând întins în pat sau stând pe scaun – cum îţi este ţie la îndemână.

Al doilea lucru: când simţi că trupul a atins o poziţie confortabilă, nu îţi concentra prea mult atenţia pe acest lucru. Simte doar că el este relaxat, apoi uită de corp. Pentru că şi să-ţi aminteşti de corp este într-un fel o tensiune. De aceea îţi spun să nu îl bagi prea mult în seamă.

Relaxează-te şi uită de el. Uitarea înseamnă relaxare, pentru că ori de câte ori îţi aduci aminte de prea multe lucruri, chiar şi acea aducere aminte este o tensiune pentru corp.

Apoi închide ochii şi simte zona dintre cele două subţioare: zona inimii, pieptul. Mai întâi simte-l, chiar între cele două subţioare, observă atent, adu totala ta prezenţă. Uită de întregul corp, simte doar zona inimii dintre cele două subţioare, pieptul tău, şi simte-l cum se umple cu o pace măreaţă.

În clipa în care corpul este relaxat, pacea îţi inundă automat inima. Inima devine liniştită, calmă, armonioasă. Iar când uiţi de tot corpul tău şi îţi concentrezi atenţia numai spre piept şi simţi conştient că este umplut cu pace, mult mai multă pace va avea loc aproape instantaneu.

Există două zone în corp, centre speciale unde sentimente speciale pot fi create în mod conştient. Zona dintre subţiori este centrul inimii, iar centrul inimii este sursa păcii care se întâmplă în tine, oricând se întâmplă. Oricând eşti plin de pace, pacea provine din inimă. Inima radiază pace. De aceea oamenii din toată lumea, fără nicio distincţie a castei, religiei, ţării, civilizaţi sau necivilizaţi, fiecare rasă a simţit asta: că iubirea se naşte de undeva din inimă. Nu există nicio explicaţie ştiinţifică.

Aşadar, oricând te gândeşti la iubire, gândeşte-te la inimă. Cu adevărat, ori de câte ori eşti îndrăgostit, eşti relaxat; şi de la faptul că eşti relaxat, eşti umplut cu o anumită pace. Iar acea pace se naşte din inimă. Aşadar,

pacea şi iubirea s-au întâlnit, s-au asociat. Atunci când eşti îndrăgostit, eşti plin de pace; dar când nu eşti, eşti tulburat. Din cauza păcii, inima a devenit asociată cu iubirea.

Poţi face două lucruri. Poţi să cauţi iubirea, iar uneori vei simţi pacea. Dar această cale este periculoasă, pentru că persoana pe care o iubeşti a devenit mai importantă decât tine. Celălalt este pur şi simplu celălalt, deci într-un fel devii dependent de el. Iubirea îţi va oferi uneori iubire, dar nu întotdeauna. Vor fi multe tulburări, multe clipe de angoasă şi anxietate, pentru că celălalt a intrat şi, oricând intră celălalt, există o deschidere să se întâmple o tulburare, pentru că te poţi întâlni cu celălalt numai la suprafaţă, iar suprafaţa va fi tulburată. Numai uneori – atunci când voi doi veţi fi profund îndrăgostiţi fără niciun conflict numai uneori, vei fi relaxat, iar inima ta va străluci de pace.

Cealaltă cale este să nu găseşti pace prin iubire, ci să găseşti pacea în mod direct. Dacă găseşti pacea în mod direct – şi aceasta este metoda –, viaţa va fi umplută de iubire. Dar, în acest caz, calitatea iubirii va fi diferită. Nu va fi posesivă; nu va fi direcţionată asupra nimănui. Nu va depinde de tine. Iubirea va deveni dragoste, compasiune, o empatie profundă.

Meditaţia inimii a lui Atisha

Atisha a spus: Exersează în a te întâlni, în a trimite şi în a lua împreună. Trebuie să faci acest lucru prin conducerea respiraţiei.

Atisha a spus: începi prin a fi plin de compasiune. Iar atunci când inspiri, metoda este – ascultă cu atenţie, este una dintre cele mai mari metode atunci când inspiri, gândeşte-te că inspiri toate mizeriile tuturor oamenilor de pe pământ. Tot întunericul, toată negativitatea, tot iadul care există în orice loc, pe toate le inspiri. Şi lasă-le să fie absorbite în inima ta.

Poate ai citit sau ai auzit de aşa-numiţii gânditorii pozitivi ai Vestului. Ei spun exact opusul – nu ştiu despre ce vorbesc. Ei spun: „Când expiri, aruncă toată mizeria şi

negativitatea. Iar când inspiri, inspiră bucurie, pozitivitate, fericire, veselie”.

Metoda lui Atisha este tocmai opusul: când inspiri, inspiră totul mizeria şi suferinţa tuturor fiinţelor din lume – trecut, prezent şi viitor.

Iar când expiri, scoate afară toată bucuria pe care o ai în tine, toată fericirea, toată binecuvântarea. Expiră, revarsă-te în existenţă. Aceasta este metoda compasiunii: bea toate suferinţele şi varsă toate binecuvântările.

Dacă o faci, vei fi surprins. În clipa în care iei toate suferinţele lumii în interiorul tău, nu mai sunt de fapt suferinţe. Inima transformă imediat energia. Inima transformă forţa: bea mizeria, iar aceasta va fi transformată în binecuvântare… apoi scoate-o afară.

Odată ce ai învăţat faptul că inima ta poate face magie, acest miracol, vei vrea să o faci din nou, şi din nou. Încearcă. Aceasta este una dintre metodele cele mai practice, mai simple şi aduce rezultate imediate. Fă-o astăzi şi vei vedea. Concentrarea spre interior

Nimeni nu poate exista fără un centru… Nu trebuie să fie creat, ci doar descoperit. Esenţa este centrul, ceea ce este natura ta, ceea ce este dat de Dumnezeu. Personalitatea este circumferinţa, cea care este cultivată de societate; nu este dată de Dumnezeu. Este cultivată, nu este de la natura.

Abdullah

Un mistic sufist a rămas fericit întreaga viaţă. Nimeni nu l-a văzut pe el nefericit – mereu râdea. El era râsul, întreaga sa fiinţă era parfumul sărbătorii. La bătrâneţe, când era pe moarte – pe patul de moarte, încă se bucura de experienţa morţii, râzând – un discipol l-a întrebat: „Ne-ai încurcat. Acum eşti pe moarte. De ce continui să râzi? Ce este comic aici? Noi suntem atât de trişti. Am vrut să te întrebăm de atâtea ori în viaţa ta de ce nu eşti niciodată trist. Dar acum, la confruntarea cu moartea, măcar acum omul ar trebui să fie trist. Încă râzi! Cum poţi face asta?”

Iar bătrânul a răspuns: „Este o idee simplă. L-am întrebat pe maestrul meu. Am ajuns la maestrul meu pe

când eram tânăr. Aveam numai şaptesprezece ani şi mă simţeam deja trist. Iar maestrul meu era bătrân, avea şaptezeci de ani şi stătea sub un copac, râzând fără niciun motiv. Nu era nimeni altcineva acolo, nimic nu se întâmplase, nimeni nu spusese vreo glumă, nimic de genul acesta. Iar el pur şi simplu râdea, ţinându-se de burtă. Iar eu l-am întrebat: «Ce aveţi? Sunteţi nebun sau aşa ceva?»

El a răspuns: «într-o zi eram la fel de trist ca tine. Atunci mi-am dat seama că este alegerea mea, este viaţa mea.

Din acea zi, în fiecare dimineaţă când mă trezesc primul lucru pe care îl decid este, înainte de a-mi deschide ochii, îmi spun: „Abduilah” – acesta era numele lui – „ce vrei? Tristeţe? Bucurie? Ce vei alege astăzi?” Şi se întâmplă că mereu aleg bucuria.»”.

Este o alegere. Încearc-o. În primul moment al dimineţii, atunci când devii conştient ca somnul a trecut, întreabă-te: „Abdullah, o altă zi! Care este ideea ta? Alee; i tristeţea sau bucuria?”

Şi cine va alege tristeţea? Şi de ce? Este atât de artificial – numai dacă omul se simte bucuros în tristeţe, dar şi atunci alegi tot bucuria, nu tristeţea.

Găsirea adevăratei surse

Când îţi vezi un prieten şi simţi deodată bucurie în inimă, concentrează-te pe această bucurie. Simte-o şi fii ea şi întâlneşte-te cu prietenul în timp ce eşti conştient şi eşti plin de dragoste. Lasă prietenul să fie la periferie, iar tu vei rămâne atent la sentimentul de fericire.

Aceasta poate fi făcută în multe alte situaţii. Soarele răsare, iar deodată simţi cum creşte ceva în tine. Uită de soare; lasă-i să rămână la periferie. Tu vei fi atent la sentimentul de creştere a energiei. În clipa în care te uiţi la el, ea se va răspândi. Va deveni întregul tău corp, întreaga ta fiinţă. Şi nu fi numai un observator; contopeşte-te cu asta. Există câteva momente când simţi bucurie, fericire, veselie, dar nu le bagi în seamă, devii atent ia obiect.

Oricând există bucurie, tu simţi că vine din afară. Te-

ai întâlnit cu un prieten – bineînţeles, pare că bucuria vine de la prietenul tău, de la vederea lui. Nu este cazul. Bucuria vine mereu din tine.

Prietenul a devenit doar o situaţie. Prietenul a ajutat-o să iasă afară, a ajutat ca tu să vezi că este acolo. Şi aceasta nu se întâmplă numai cu bucuria, ci cu totul: cu furia, cu tristeţea, cu suferinţa, cu fericirea, cu orice se întâmplă la fel. Alţii sunt numai situaţii în care aceste lucruri ascunse în tine sunt exprimate. Nu ele sunt cauzele; nu ele cauzează ceva în tine. Tot ce se întâmplă, tot ce se întâmplă cu tine. A fost mereu acolo; numai întâlnirea cu prietenul tău a devenit o situaţie în care tot ce era închis a ieşit – a ieşit din surse ascunse –, a devenit aparent, se manifestă.

Oricând se întâmplă acest lucru, tu trebuie să rămâi concentrat pe sentimentul interior, iar atunci vei avea o atitudine diferită pentru orice în viaţă.

Fă acest lucru chiar şi cu emoţiile negative. Când eşti furios, nu fi concentrat pe persoana care a iscat acest sentiment. Lasă-l la periferie. Fii doar furia. Simte furia în totalitatea sa; permite-i să se manifeste în interior. Nu raţiona; nu spune că acel om a creat-o. Nu condamna omul. El a devenit doar situaţia. Şi fii recunoscător lui pentru că a ajutat ca ceva care era ascuns să iasă la suprafaţă. Te-ai lovit undeva, iar o rană era ascunsă acolo. Acum ştii unde se află, deci trebuie să devii rana.

Orice ar fi pozitiv sau negativ, orice emoţie ai avea, foloseşte această metodă şi se va produce o mare schimbare în tine. Dacă emoţia este negativă, vei fi eliberat de ea fiind conştient că este în tine. Dacă emoţia este una pozitivă, vei deveni însăşi emoţia. Dacă este furie, aceasta se va dizolva.

Şi aceasta este diferenţa dintre emoţiile pozitive şi cele negative: dacă devii conştient de o anume emoţie şi, devenind conştient, emoţia se dizolvă, este ceva negativ. Dacă devii conştient de o anumită emoţie şi apoi tu devii emoţia, iar dacă emoţia se răspândeşte apoi şi devine fiinţa ta, este ceva pozitiv. A fi prezent funcţionează diferit în

ambele cazuri.

Dacă este o emoţie care te otrăveşte, eşti eliberat de ea prin starea de conştientă. Dacă este bună, extatică, tu vei deveni una cu ea. Deoarece conştiinţa o adânceşte.

Centrul ciclonului

Eşti tulburat când dorinţa te înhaţă. Bineînţeles, acest lucru este natural. Dorinţa te înhaţă, apoi mintea începe să meargă, iar multe unde apar ia suprafaţă. Dorinţa te împinge undeva în viitor; trecutul te împinge undeva în viitor. Eşti tulburat: nu eşti în apele tale. Dorinţa este de fapt ca o boală. Această sutra spune: „În stări de dorinţă extremă, fii netulburat”. Dar cum să fii netulburat? Dorinţa înseamnă tulburare, deci cum să fii netulburat – mai ales în momentele extreme ale dorinţei? Trebuie să faci câteva experimente; numai atunci vei înţelege ce înseamnă Dacă eşti furios: furia te înhaţă. Eşti momentan nebun, posedat: nu mai eşti în apele tale. Deodată aminteşte-ţi să fii netulburat – ca şi cum te-ai dezbrăca. Dezgoleşte-te pe interior, golit de furie, dezbrăcat de ea. Furia va fi acolo, dar acum ai un punct în tine care este netulburat.

Vei şti ce este furia acolo la periferie. Ca şi febra, ea există. Periferia este mediul ondulator; periferia este tulburată, dar tu te poţi uita la ea. Dacă te poţi uita la ea, vei deveni netulburat. Vei deveni un martor şi vei fi netulburat. Acest punct netulburat este mintea ta originară. Mintea originară nu poate fi tulburată; nu este niciodată tulburată. Dar niciodată nu te-ai uitat la ea. Când furia este acolo, vei deveni identificat cu furia. Uiţi că furia este altceva decât tine. Devii una cu ea şi începi să acţionezi prin ea, începi să faci ceva prin ea.

Pot fi făcute două lucruri. Fiind furios, poţi fi violent cu cineva, pe obiectul furiei tale. Apoi te muţi la altul. Furia este numai între tine şi altul. Aici sunt eu, aici este furia, iar aici eşti tu – obiectul furiei mele. De la furie pot călători în două dimensiuni. Ori pot călători spre tine: atunci tu vei deveni centrul conştiinţei mele, obiectul furiei mele. Atunci mintea devine concentrată pe tine, cel care

m-a insultat. Acesta este un mod prin care poţi călători prin furie.

Un alt mod: poţi călători prin tine. Nu te mişti spre persoana care simţi că a cauzat furia. Te mişti spre persoana care simte furia; te mişti spre subiect, nu spre obiect.

Noi, în mod obişnuit, ne mişcăm spre obiect. Dacă te mişti spre obiect, partea prăfuită a minţii tale este tulburată şi vei simţi: „Eu" sunt tulburat. Dacă te mişti în interiorul centrului fiinţei tale, vei putea observa partea prăfuită: vei putea vedea că partea prăfuită a minţii este tulburată, dar „Eul" nu este tulburat. Şi poţi experimenta în acest fel orice dorinţă, orice deranjare. O dorinţă sexuală se iveşte în mintea ta; întregul tău corp este luat pe sus de aceasta: te poţi mişca spre obiectul sexual, obiectul fiinţei tale. Obiectul poate să fie sau nu acolo. Te poţi mişca spre obiect şi în imaginaţie, dar vei fi apoi din ce în ce mai tulburat. Cu cât de duci mai departe de centru, cu atât vei fi mai tulburat. Cu adevărat, distanţa şi tulburarea sunt mereu proporţionale. Cu cât eşti mai departe de centru, cu atât vei fi mai tulburat; cu cât eşti mai aproape de centru, cu atât vei fi mai puţin tulburat. Dacă eşti la centru, nu există niciun fel de tulburare.

Într-un ciclon există un centru care este netulburat – în ciclonul furiei, în ciclonul sexului, în ciclonul oricărei dorinţe. În centru nu există ciclon, iar un ciclon nu poate exista fără un centru liniştit. Furia nu poate exista fără ceva din incerior care este în afara furiei.

Adu-ţi aminte de acest lucru: nimic nu poate exista fără opusul lui. Este nevoie de o opoziţie acolo. Fără el nu există nicio posibilitate de existenţă. Dacă nu ar fi un centru în tine care să rămână nemişcat, nicio mişcare nu ar fi posibilă acolo. Dacă nu ar fi fost un centru în tine care să rămână netulburat, nicio tulburare nu ţi s-ar fi putut întâmpla. Analizează şi observă acest fapt. Dacă nu este un centru de linişte absolută în tine, cum ai putea să simţi atunci când eşti tulburat? Ai nevoie de o comparaţie. Ai nevoie de două puncte pentru a compara.

Să presupunem că o persoană este bolnavă: simte boala, pentru că ceva din el, un punct, un centru absolut sănătos există. De aceea el poate compara. Spui că te doare capul: cum ştii de această durere de cap? Dacă ai fi durerea, nu ai fi putut să ştii despre ea. Trebuie să fii altcineva, altceva – observatorul, martorul care poate spune: „Mă doare capul”.

În „Cartea secretelor –, Shiva spune: „În stările de dorinţă extremă, fii netulburat. Ce poţi face? Această tehnică nu urmăreşte suprimarea. Această tehnică nu spune că atunci când este furie să o suprimi şi să rămâi netulburat – în niciun caz! Dacă suprimi ceva, vei crea şi mai multă tulburare. Dacă sunt acolo şi furia şi efortul de a o suprima, tulburarea va fi dublată. Atunci când furia este acolo, închide-ţi uşile, meditează asupra furiei, permite-i furiei să existe. Vei rămâne netulburat şi nu o vei reprima.

Este uşor să suprimi; este uşor să şi o exprimi. Le facem pe amândouă. Ne exprimăm dacă situaţia ne permite, şi dacă ne convine şi nu este periculos pentru noi. Dacă îl putem răni pe celălalt, iar el nu ne poate răni, ne vom exprima furia. Dacă este periculos, dacă celălalt de poate răni şi mai tare, dacă şeful sau oricine altcineva pe care eşti furios este mai puternic decât tine, îţi vei reprima furia.

Exprimarea şi reprimarea sunt uşor de realizat; este d incil să fii martor. Să fii martor nu este niciuna dintre ele. Nu este nici reprimare, nu este nici exprimare. Nu este exprimare, pentru că nu exprimi obiectului furiei. Nu este nici reprimare. Îi permiţi să fie exprimată – exprimată într-un aspirator. Tu meditezi asupra ei.

Stai în faţa unei oglinzi şi exprimă-ţi furia – şi observ-o. Eşti singur, deci poţi medita pe marginea ei. Poţi face orice vrei, dar într-un aspirator. Dacă vrei să baţi pe cineva, bate-te cu cerul. Dacă vrei să fii furios, fii furios; dacă vrei să ţipi, ţipă. Dar fă aceste lucruri singur şi adu-ţi aminte că tu eşti cei care vede toate acestea, ca un fel de piesă de teatru. Atunci va deveni o psihodramă şi poţi râde de ea şi va fi o stare de catharsis adânc pentru tine. Apoi

te vei simţi eliberat de ea – şi nu numai eliberat, ai câştigat ceva prin ea. Vei dobândi maturitate: ai experimentat o evoluţie. Iar acum vei şti că şi atunci când erai furios exista un centru în interiorul tău care era netulburat. Acum încearcă să descoperi acest centru din ce în ce mai mult, şi este uşor să faci acest lucru prin dorinţă.

Această tehnică poate fi foarte folositoare şi poţi avea foarte multe beneficii din ea. Dar va fi dificil, pentru că, atunci când devii tulburat, uiţi totul. Poţi chiar să uiţi că trebuie să meditezi. Atunci încearcă acest mod: nu aştepta momentul când ţi se întâmplă să fii furios. Pur şi simplu nu aştepta acel moment! închide uşa camerei tale şi gândeşte-te la o experienţă anterioară a furiei când ai înnebunit. Adu-ţi aminte de ea şi reactiveaz-o. Va fi uşor pentru tine. Reactiveaz-o; fă-o din nou; descoper-o. Nu îţi aminti numai de ea; redescoper-o.

Adu-ţi aminte că cineva te-a insultat şi ce s-a spus şi cum ai reacţionat. Reacţionează; joacă din nou scena.

Această reactivare a ceva din trecut înseamnă foarte mare lucru. Toată lumea are cicatrici în minte, răni nevindecate. Dacă le reactivezi, te vei despovăra. Dacă te poţi duce în trecutul tău şi poţi face ceva care a rămas incomplet, vei fi despovărat de trecut. Mintea ta va deveni mai proaspătă, praful va fi aruncat.

Adu-ţi aminte din trecut ceva ce tu simţi că a rămas suspendat. Ai vrut să ucizi pe cineva, ai vrut să iubeşti pe cineva, ai vrut asta şi asta, dar aceste lucruri au rămas incomplete. Acel lucru incomplet învăluie mintea ca un nor.

Gurdjieff a folosit această tehnică foarte mult. A creat situaţii, dar ai nevoie de şcoală să creezi situaţii. Nu poţi face singur acest lucru. Gurdjieff a avut o şcoală mică în Fontainebleau, iar el era supraveghetor. El ştia cum să creeze situaţii. Vei intra într-o cameră unde se află un grup şi ceva se va realiza astfel încât să te înfurie. Iar acest lucru va fi atât de natural, încât nu ţi-ai imagina niciodată că o asemenea situaţie a fost creată pentru tine. Dar acesta era un procedeu. Cineva te insultă spunând ceva, iar tu vei fi tulburat. Apoi toată lumea va ajuta acea

tulburare pentru ca tu să te înfurii. Iar atunci când eşti în punctul de a exploda, Gurdjieff strigă: „Adu-ţi aminte! Rămâi netulburat!”

Tu poţi ajuta. Familia ta poate deveni o şcoală; vă puteţi ajuta unul pe celălalt. Prietenii pot deveni o şcoală şi se pot ajuta unul pe celălalt. Poţi alege familia ta. Întreaga familie poate alege ce situaţie să fie creată pentru tata sau mama, iar apoi întreaga familie lucrează pentru a crea situaţia. Când tatăl sau mama înnebuneşte, atunci toţi încep să râdă şi spun: „Trebuie să rămâi complet netulburat”. Vă puteţi ajuta unul pe altul, iar experienţa este pur şi simplu minunată. Odată ce ştii un centru liniştit în tine într-o situaţie fierbinte, nu îl poţi uita. Iar apoi în orice situaţie fierbinte îţi poţi aduce aminte de el, o recuperezi, o recâştigi.

În Vest este folosită acum o altă tehnică, terapeutică; se numeşte psihodramă. Ajută şi este, de asemenea, bazată pe tehnici ca acestea. În psihodrama doar regizezi, joci doar un joc.

La început este jocul, dar mai devreme sau mai târziu vei deveni posedat. Iar când devii posedat, mintea începe să-ţi funcţioneze, pentru că mintea şi corpul tău funcţionează în mod automat. Ele funcţionează automat!

Aşadar, dacă un actor joacă într-o psihodramă şi, într-o situaţie de furie, devine cu adevărat furios, poţi crede că joacă pur şi simplu, dar nu e aşa. Poate că a devenit în mod real furios; poate că nu joacă deloc. El este posedat de dorinţă, de tulburare, de sentiment, de stare, iar dacă este posedat cu adevărat, numai atunci jocul pare real.

Corpul tău nu poate şti dacă joci sau dacă o faci cu adevărat. Câteodată în viaţă, poate că ai observat la tine că, atunci când te prefăceai că erai furios, nu ai ştiut când furia a devenit realitate. Sau atunci când te jucai şi nu simţeai sexualitatea: te jucai cu viaţa ta sau cu prietena ta, sau cu soţul, şi apoi deodată jocul a devenit realitate. Corpul a preluat controlul.

Corpul poate fi înşelat. Corpul nu poate şti dacă este real sau ireal, mai ales în privinţa sexului. Dacă îţi

imaginezi, corpul tău crede că este ceva real. Odată ce începi să faci ceva, corpul crede că este ceva real şi începe să se comporte în mod real.

Psihodrama este o tehnică bazată pe asemenea metode. Nu eşti furios: pur şi simplu joci faptul că eşti furios – şi apoi ajungi la ea. Dar psihodrama este frumoasă pentru că ştii că pur şi simplu joci. Iar la periferie furia devine reală, iar tu eşti ascuns chiar în spatele ei şi o observi. Acum ştii că nu tu eşti cel tulburat, dar furia există acolo, tulburarea este acolo. Tulburarea există, dar de fapt ea nu există.

Acest sentiment a doua forţe care lucrează simultan îţi dă o transcendere, iar apoi o poţi simţi şi în furia reala. Odată ce ştii cum să o simţi, o poţi simţi şi în situaţii reale. Foloseşte această tehnică. Aceasta îţi va schimba total viaţa. Odată ce ştii cum să rămâi netulburat, lumea nu mai este un mister pentru tine. Atunci nimic nu mai poate crea în tine nicio confuzie, nimic nu te mai poate răni cu adevărat. Nu va mai exista nicio suferinţă pentru tine şi, odată ce ştii asta, poţi face alt lucru.

În momentul în care îţi poţi detaşa centrul de periferie, poţi face asta. În clipa în care centrul este detaşat complet, dacă poţi rămâne netulburat în furie, în dorinţa, te *poţi juca* cu dorinţele, cu furia, cu tulburările.

Această tehnică are rolul de a crea sentimentul a două extreme în tine. Ele se află acolo; două polarităţi opuse sunt acolo. Odată ce devii conştient de această polaritate, devii pentru prima dată stăpânul sinelui tău.

Altfel, alţii sunt stăpânii tăi; tu eşti doar un sclav. Soţia ta ştie, fiul tău ştie, tatăl tău ştie asta, prietenii tăi ştiu că poţi fi împins sau tras. Poţi fi tulburat, poţi fi fericit sau trist. Dacă altcineva te poate face fericit sau trist, nu eşti stăpân pe tine. Eşti doar un sclav. Altul te are la mână. Doar printr-un simplu gest, te poate face nefericit; doar printr-un simplu surâs te poate face fericit. Deci tu eşti doar ia mila altcuiva; celălalt îţi poate face orice. Dacă te afli în această situaţie, atunci toate reacţiile tale sunt pur şi simplu reacţii, nu acţiuni.

Această cunoaştere a centrului sau bazei în centru te face stăpân. Altfel eşti doar un sclav, un sclav al multora – nu numai al unui stăpân, al multora. Totul este stăpân pentru tine, iar tu eşti sclavul întregului univers. În mod clar, tu vei fi în dificultate. Cu atâţia stăpâni trăgându-te în atât de multe direcţii, nu eşti niciodată tu în întregime; nu eşti o unitate. Şi, atras în atât de multe dimensiuni, devii chinuit. Numai un stăpân al sinelui său poate transcende suferinţa.

Cine sunt eu?

Gurdijeff a încercat numai dintr-un anumit punct: încearcă doar să-ţi aminteşti cine eşti. Ramana Maharshi a încercat din alt punct de vedere: Acesta a făcut o meditaţie cu întrebarea" Cine sunt eu?" Şi nu trebuie să crezi în vreun răspuns pe care mintea ţi-l poate da. Mintea te va întreba: „Ce nonsens întrebi? Eşti asta şi asta, eşti bărbat, eşti femeie, eşti educat sau needucat, bogat sau sărac'

Mintea îţi va da răspunsuri, dar va continua să întrebe. Nu accepta niciun răspuns, pentru că toate răspunsurile date de minte sunt false. Ele vin din partea adevărată a ta. Ele vin din cuvinte, din scripturi, vin din condiţionări, din societate, vin de la alţii.

Continuă să te întrebi. Lasă această săgeată „Cine sunt eu?" să pătrundă din ce în ce mai adânc. Va sosi şi clipa când nu va mai veni niciun râs Duns.

Acesta este momentul potrivit. Acum te apropii de răspuns, pentru că mintea devine mai tăcută –, sau te-ai îndepărtat mult de minte. Atunci când nu va mai exista niciun răspuns şi va fi creat un gol de jur-împrejurul tău, întrebarea ta va părea absurdă. Pe cine întrebi? Nu este nimeni să-ţi răspundă. Deodată, te vei opri chiar să-ţi pui întrebarea. Cu această acţiune, ultima parte a minţii a fost dizolvată, pentru că această întrebare aparţinea tot minţii. Răspunsurile erau ale minţii, iar această întrebare era tot a minţii. Amândouă s-au dizolvat, deci iată-te.

Încearcă asta. Este foarte posibil, dacă persişti, ca această tehnică să îţi dea un indiciu al realului, iar realul trăieşte mereu.

OSHO
MEDITAŢIA PERTURBATOARE
*
Instrucţiuni
Perturbarea sufistă este una dintre cele mai vechi tehnici, una dintre cele mai puternice. Este atât de profundă, încât chiar şi numai o singură experienţă te poate face total diferit. Învârte-te cu ochii deschişi, aşa cum fac copiii mici, ca şi cum fiinţa ta interioară a devenit un centru, iar corpul tău întreg a devenit o roată, roteşte-te, ca roata olarului, doar roteşte-te. Eşti în centru, dar tot corpul tău se mişcă.
*
Se recomandă să nu mănânci şi să nu bei cu trei ore înainte de învârtire. Este cel mai bine să ai picioarele goale şi să porţi haine comode. Meditaţia este împărţită în două părţi: învârtirea şi odihnirea. Nu este un timp stabilit pentru învârtire – poate dura ore –, dar este indicat să te învârti încontinuu cel puţin o oră pentru a intra în întregime în sentimentul de roată energetică.
Învârtirea este realizată pe loc, în direcţia acelor de ceasornic, cu braţul drept în sus, cu palma în sus, iar brand stâng în jos, cu palma îndreptată în jos. Oamenii care simt disconfort în direcţia acelor de ceasornic pot schimba direcţia. Corpul trebuie să fie relaxat şi ţine ochii deschişi, dar nu te uita la ceva anume, astfel încât imaginea să devină neclară şi să curgă. Rămâi tăcut.
Prima etapă:
Învârte-te încetpri? nele 15 minute. Apoi creste treptat viteza pentru următoarele 30 de minute până când învârtind preia conducerea, iar tu devii un vârtej de energie – periferia este o furtună în mişcare, dar observatorul din centru este tăcut şi liniştit. **A doua etapă:**
Când te mişti atât de repede încât nu poţi rămâne în picioare, corpul tău va cădea de la sine. Nu face ca această cădere să fie o decizie a ta, nici nu încerca să aranjezi felul cum cazi dinainte; dacă trupul tău este moale, vei ateriza

fără probleme, iar pământul îţi va absorbi energia.

În clipa în care ai căzut, începe a doua parte a meditaţiei. Aşază-te pe burtă imediat pentru a începe, astfel încât zona ombilicului să aibă contact direct ai pământul. Dacă cineva nu se simte bine stând în această poziţie, poate sta pe spate. Simte cum corpul tău se contopeşte cu pământul, ca un copil mic care se pierde în pieptul mamei sale. Ţine ochii închişi şi rămâi calm şi tăcut timp de 15 minute. După meditaţie, fii cât de liniştit şi inactiv poţi.

Unii oameni pot avea greţuri în timpul meditaţiei prin învârtire, dar acest sentiment ar trebui să dispară în dotră trei zile. Dacă persistă, trebuie să încetezi meditaţia.

Meditaţii despre lumină

O flacără arde în inima ta, iar corpul tău este ca o aură de lumină în jurul flăcării.

Meditaţia luminii aurii

Fă aceasta meditaţie cel puţin de două ori pe zi – cel mai bun moment este dimineaţa devreme, chiar înainte de a te da jos din pat. În momentul în care simţi că eşti treaz, conştient, fă-o timp de douăzeci de minute. Dar fă-o ca pe primul lucru de dimineaţă! – nu te ridica din pat. Fă-o acolo, atunci şi acolo, imediat! pentru că atunci când tocmai te-ai trezit eşti foarte delicat, receptiv. Imediat după ce te-ai trezit eşti foarte proaspăt, iar impactul va fi foarte profund. În clipa în care te-ai trezit eşti cel mai puţin legat de minte. Există câteva intrări aici prin care metoda va pătrunde la cel mai intim centru. Iar dimineaţa devreme, atunci când te trezeşti şi întregul pământ se trezeşte, există o foarte mare energie întinsă în întreaga lume. Foloseşte asta; nu pierde oportunitatea.

Toate religiile vechi ale lumii obişnuiau să se roage dimineaţa devreme la răsăritul soarelui, pentru că răsăritul soarelui înseamnă răsăritul tuturor energiilor existenţei. În acel moment, te poţi ridica pur şi simplu pe un val de energie; va fi mai uşor. Seara va fi mai dificil, energiile vor scădea; atunci. vei lupta împotriva curentului. Pe când dimineaţa vei înota în direcţia curentului.

Aşadar, momentul cel mai potrivit este să începi dimineaţa devreme, *imediat*\ atunci când eşti pe jumătate adormit, pe jumătate treaz. Iar procesul este atât de simplu. Nu este nevoie de nicio poziţie, nici yogasana, nici să faci o baie, nimic. Pur şi simplu stai întins, ca şi cum ai sta întins în pat, pe spate. Ţine-ţi ochii închişi.

Când inspiri, vizualizează o lumină mare care intră din cap în corp, ca şi cum soarele ar fi răsărit aproape de capul tău – lumina aurie care îţi intră în cap. Eşti gol, iar lumina aurie îţi intră în cap şi se duce, se duce, mai adânc şi mai adânc, şi iese prin degetele de la picioare. Când inspiri, fă acest lucru împreună cu vizualizarea.

Iar atunci când expiri, vizualizează alt lucru: întunericul care intră prin degetele de la picioare, un mare râu întunecat care îţi intră prin degetele de la picioare, care se ridică şi care iese prin cap. Respiră încet, adânc, pentru a putea vizualiza. Fii foarte lent. Numai în momentul când te trezeşti poţi avea o respiraţie foarte adâncă şi înceată, pentru că numai atunci corpul este odihnit, relaxat.

Lasă-mă să îţi repet: inspiră, lumina aurie intră în tine prin cap, pentru că acolo Floarea Aurie aşteaptă. Acea lumină aurie îţi va fi de ajutor. Îţi va curăţa tot corpul şi îl va face absolut plin de creativitate. Aceasta este energia masculină.

Atunci când expiri lasă întunericul, partea cea mai întunecată pe care o poţi percepe, ca un râu, de la degete în sus – aceasta este energia feminină; te va calma, te va face receptiv, te va linişti, îţi va da pace – şi lasă-l să iasă prin cap. Apoi inspiră din nou, iar lumina aurie va intra. Practică această metodă timp de douăzeci de minute dimineaţa devreme.

Timpul cel mai bun după dimineaţă este atunci când te duci la culcare, noaptea. Stai culcat în pat şi relaxează-te timp de câteva minute. Când începi să simţi că te balansezi între somn şi starea de veghe, chiar la mijloc, începe din nou procesul şi continuă-l timp de 20 de minute. Dacă adormi în timp ce realizezi această metodă, este cel

mai bine, pentru că impactul rămâne în subconştient şi va continua.

După o perioadă de trei luni, vei fi surprins: energia care se adună în mod obişnuit în muladhar, în cea mai joasă parte, în centrul sexului, nu se mai adună acolo. Se duce în sus. Inima luminii

În timp ce te trezeşti, când mişti, mănânci sau munceşti adu-ţi aminte de tine ca de o lumina, ca şi cum o flacără arde în inima ta, iar corpul nu este decât aura din jurul flăcării. Imaginează-ţi-o: în inima arde o flacără, iar corpul tău este doar o aură luminoasă în jurul flăcării; doar o lumină în jurul flăcării. Permite-i să pătrundă adânc în mintea şi conştiinţa ta. Îmbibă-te cu ea.

Va dura ceva vreme, dar dacă vei continua să te gândeşti la asta simţind, imaginând-o, după o anumită perioadă, vei putea să ţi-o aminteşti întreaga zi. În timp ce eşti treaz şi mergi pe stradă, eşti o flacără care se mişcă. La început, nimeni altcineva nu va fi conştient de asta, dar, dacă vei continua, după trei luni o vor vedea şi alţii. Te vei simţi confortabil numai când ceilalţi o vor vedea. Nu spune nimic nimănui. Pur şi simplu imaginează-ţi o flacără, iar corpul tău ca o aură în jurul ei – nu un corp fizic, ci unul electric, un corp de lumină. Continuă să îţi imaginezi.

Dacă vei continua, în trei luni sau undeva pe aproape, ceilalţi vor deveni conştienţi că ceva s-a întâmplat cu tine. Vor simţi o lumină subtilă în jurul tău. Când te apropii de ei, vor simţi o altfel de căldură. Dacă îi atingi, vor simţi o atingere ca de foc. Vor deveni conştienţi că ceva ciudat ţi se întâmplă. Nu spune nimănui. Când alţii devin conştienţi, te poţi relaxa şi apoi poţi face a doua etapă, dar nu înainte de acest moment.

Al doilea pas este să pătrunzi în vis. Acum poţi pătrunde în visare. A devenit o realitate. Acum nu mai este o imaginare. Prin imaginaţie ai descoperit o realitate. Este ceva real. Totul conţine lumină. Tu eşti lumină, fără să fii conştient de acest fapt, pentru că fiecare particulă a materiei este lumină.

Oamenii de ştiinţă spun că materia este formată din

electroni; este acelaşi lucru. Lumina este sursa tuturor. Tu eşti lumină condensată: prin imaginaţie, pur şi simplu ai descoperit realitatea. îmbibă-te cu ea – şi când ai deveni atât de plin de ea, o poţi aduce în visele tale, nicio clipă înainte.

Apoi, în timp ce adormi, continuă să te gândeşti la flacără, continuă să o vezi, simţind că tu eşti lumina. Adu-ţi aminte… adu-ţi aminte… adu-ţi aminte că vei adormi, iar faptul că tu îţi aduci aminte se continuă. La început vei avea nişte vise în care vei simţi că ai o flacără în interior, că tu eşti lumină. Treptat, vei începe să te mişti cu acelaşi sentiment. Iar odată ce acest sentiment intră în vise, acestea vor dispărea. Vor fi din ce în ce mai puţine şi mai mult somn adânc.

În momentul când în vis această realitate este revelată – faptul că eşti lumină, o flacără, o flacără care arde – toate visele vor dispărea. Numai atunci când visele vor dispărea poţi aduce acest sentiment în somn, nu înainte. Acum eşti la uşă. Când visele au dispărut şi îţi aduci aminte de tine ca flacără, eşti la uşa somnului. Acum poţi intra cu acest sentiment. Odată ce ai intrat în acest mod, vei fi conştient de faptul că eşti o flacără, iar somn i se va întâmpla numai corpului tău, nu şi ţie.

Yoga şi tantra împart viaţa minţii umane în trei – viaţa minţii, fii atent. Ele împart mintea în trei: starea de trezire, de somn, de visare. Acestea nu sunt diviziunile conştiinţei tale, acestea sunt cele ale minţii tale, iar conştiinţa este a patra.

Nu i-au dat niciun nume în Est; pur şi simplu îi spun cea de-a patra, *turiya.* Cele trei au nume; acestea sunt nori. Ele pot fi denumite – un nor care se trezeşte, unul care doarme, un nor care visează. Sunt nori, iar spaţiul în care se mişcă – cerul – nu este denumit, este lăsat pur şi simplu ca al patrulea element.

Această tehnică există pentru a te ajuta să treci de aceste trei stări. Poţi fi conştient că eşti flacără, lumină, că somnul nu ţi se întâmplă ţie, tu eşti conştient. Porţi un efort conştient; acum eşti cristalizat în jurul flăcării.

Corpul este cel care doarme, nu tu.

Acest lucru îl spune şi Krishna în Gita: acei yoghini nu dorm niciodată. În timp ce alţii dorm, ei sunt treji. Şi nu din cauză că trupul lor nu adoarme niciodată; corpurile dorm, dar numai ele. Corpurile au nevoie de odihnă, conştiinţa nu are nevoie de asta; pentru că aceste corpuri sunt mecanisme, conştiinţa nu este un mecanism. Corpurile au nevoie de benzină, au nevoie de odihnă. De aceea, atunci când se nasc sunt tinere, apoi devin bătrâne, murind în final. Conştiinţa nu se naşte niciodată, nu îmbătrâneşte niciodată, nu moare niciodată. Nu are nevoie de benzină, nu are nevoie de odihnă. Este energie pură, o energie perpetuă, eternă. Dacă poţi purta această imagine a flăcării şi a luminii peste porţile somnului, nu vei adormi niciodată, numai corpul va fi cel care se va odihni. Şi, în timp ce corpul va dormi, tu vei şti asta.

Odată ce acest lucru se întâmplă, tu ai devenit cel de-al patrulea element. În acest moment trezirea, visarea şi somnul sunt părţi ale minţii. Ele sunt părţi, iar tu ai devenit al patrulea – cel care trece prin ele şi nu este niciuna dintre aceste stări.

*

Meditaţii despre întuneric

Exact ca şi sămânţa care îşi începe viaţa în întunericul pământului sau copilul care îşi începe viaţa în întunericul uterului, toate începuturile sunt situate în întuneric, pentru că acesta este unul dintre cele mai esenţiale lucrurile pentru orice început, începutul este misterios, aici este nevoie de întuneric. Iar începutul este atât de delicat, de aceea este nevoie de întuneric. Începutul este şi foarte intim, de aceea este nevoie de întuneric.

Întunericul are adâncime şi o putere enormă de a hrăni. Ziua te oboseşte; noaptea te împrospătează. Dimineaţa va urma, apoi ziua, dar, dacă ţi-e teamă de întuneric, ziua nu va mai veni. Dacă un om vrea să scape de întuneric, atunci ziua devine imposibil să fie prezentă. Omul trebuie să treacă prin noaptea sufletului pentru a

ajunge la răsărit. Moartea este prima, apoi vine viaţa.

În succesiunea obişnuită a lucrurilor naşterea este prima, apoi viaţa, dar lumea interioară, călătoria interioară, este mai degrabă opusul: moartea este prima, apoi viaţa. Întunericul interior

Cum poţi pătrunde în întuneric? Trei lucruri.

Pasul 1:

Uită-te în întuneric. Este greu. Este uşor să te uiţi la o flacără, la orice sursă de lumină, pentru că acolo este un obiect, îţi poţi direcţiona atenţia spre el. Întunericul nu este un obiect; este peste tot, de jur-împrejur. Nu îl poţi vedea ca un obiect. Te uiţi în gol. Totul este de jur-împrejur; tu trebuie să te uiţi în el. Relaxează-te şi uită-te în el. Va începe să intre în ochii tăi. Şi atunci când intră întunericul în ochi, înseamnă că tu intri în întuneric.

Ţine ochii deschişi atunci când faci această tehnică în noapte. Nu închide ochii, pentru că având ochii închişi ai un întuneric diferit, care este chiar al tău, mental; nu este real. În realitate, este partea negativă; nu este întunericul pozitiv.

Aici avem lumina: închizi ochii şi ai un întuneric, dar acel întuneric este pur şi simplu partea negativă a luminii. Este ca şi cum te-ai uita pe fereastră şi apoi închizi ochii; vei vedea negativul imaginii ferestrei. Toate experienţele noastre sunt legate de lumină, iar când închidem ochii avem o experienţă negativă a luminii pe care o denumim întuneric. Nu este reală.

Deschide-ţi ochii, rămâi cu ochii deschişi în întuneric şi vei avea un alt tip de întuneric – întunericul pozitiv care este acolo. Uitare la el. Continuă să te uiţi la întuneric. Vor începe să-ţi curgă lacrimile, ochii te vor durea. Nu te îngrijora, continuă. Iar în momentul când întunericul, adevăratul întuneric care se află acolo, intră în ochii tăi, îţi va da un sentiment de profundă relaxare. Atunci când întunericul real intră în tine, vei fi umplut de acesta.

Iar această intrare în întuneric te va goli de tot întunericul negativ. Este un fenomen foarte profund. Întunericul pe care îl ai în tine este un lucru negativ; este

împotriva luminii. Nu este absenţa luminii; este împotriva luminii. Nu este adevăratul întuneric – întunericul despre care Shiva vorbeşte ca fiind „forma tuturor formelor”.

Ne este atât de frică de ea, încât am creat mai multe surse de lumină doar pentru protecţie şi trăim într-o lume luminată. Şi ne închidem ochii, iar lumea luminată se reflectă în mod negativ în interiorul nostru. Am pierdut contactul cu adevăratul întuneric care se află acolo – întunericul lui Essenes sau întunericul lui Shiva. Nu mai avem contact cu el. Ne este atât de frică de el, încât ne-am întors complet cu spatele de la el. Stăm cu spatele la el.

Va fi greu, dar dacă o poţi face, este un miracol, este magie. Vei avea cu totul o altă existenţă. Când întunericul intră în tine, şi tu intri în el. Mereu este ceva reciproc, mutual. Nu poţi intra în vreun fenomen cosmic fără ca fenomenul cosmic să nu intre în tine. Nu îl poţi obliga să te lase să intri, nu poţi forţa o intrare. Dacă eşti disponibil, deschis, vulnerabil şi dacă permiţi unui mediu cosmic să intre în tine, apoi şi tu vei intra în el. Mereu este reciproc. Nu îl poţi forţa; poţi doar să-i permiţi.

Este greu să găseşti un întuneric natural în oraşele de acum; este greu chiar şi în casele noastre să găseşti cu adevărat întuneric. Odată cu lumina artificială, am făcut totul artificial. Chiar şi întunericul nostru este poluat, nu mai este pur. Aşadar, este bine să te duci într-un loc izolat unde să poţi simţi întunericul. Du-te într-un oraş izolat unde nu există electricitate sau mută-te pe un vârf de munte. Stai acolo doar pentru o singură săptămână şi experimentează întunericul pur.

Te vei întoarce un alt om, pentru ca în acele şapte zile toate fricile, toate fricile primitive vor ieşi la suprafaţă. Va trebui să le faci faţă monştrilor, va trebui să stai faţă în faţă cu conştiinţa ta. Toată umanitatea va fi ca şi cum tu treci prin tot pasajul prin care ea a trecut la rândul ei, iar din adâncul subconştientului vor apărea multe lucruri. Ele vor apărea ca fiind reale. Este posibil să ţi se facă frică pentru că ele vor arăta atât de reale – şi ele sunt doar creaţiile tale mentale.

Trebuie să ajungi la o înţelegere cu subconştientul tău. Iar această meditaţie asupra întunericului va absorbi complet toată nebunia ta. Încearc-o. Chiar şi acasă la tine o poţi încerca. În fiecare noapte, timp de o oră, rămâi cu întunericul. Nu face nimic, doar stai în întuneric. Vei avea un sentiment de topire şi vei simţi că ceva intră în tine şi tu intri în ceva.

Stând, trăind cu întunericul timp de trei luni, câte o oră pe zi, vei pierde sentimentul de individualitate, de separare. Atunci nu vei mai fi o insulă; vei deveni oceanul. Vei fi una cu întunericul. Iar întunericul este atât de oceanic în perspectivă: nimic nu este mai vast, nimic nu este mai etern. Şi nimic nu este mai aproape de tine, iar tu eşti mai speriat de el decât orice altceva. Este chiar după colţ, mereu observând.

Pasul 2:

Stai întins şi simte-te ca şi cum ai fi lângă mama ta. Întunericul este mama, mama tuturor. Gândeşte-te: când aici nu exista nimic, ce era aici? Nu îţi mai vine nimic în minte, altceva decât întunericul. Dacă totul dispare, ce ar mai fi încă aici? întunericul.

Întunericul este mama, uterul, deci stai întins şi simte-te ca şi cum stai în pântecele mamei tale. Şi va deveni real, va deveni cald, şi mai devreme sau mai târziu vei începe să simţi că întunericul, pântecele, te înfăşoară peste tot, eşti în el.

Pasul 3:

Când re mişti, ce duci la serviciu, când vorbeşti, când mănânci, orice ai face, poarcă cu cine o bucată de întuneric. Întunericul care a intrat în tine, poartă-l cu tine. Aşa cum discutam despre metoda de a purta flacăra, poartă şi întunericul. Aşa cum ţi-am zis mai devreme, dacă porţi o flacără şi simţi că eşti lumină, corpul va începe să radieze o anumită lumină ciudată, iar cei care sunt sensibili vor începe să o simtă; acelaşi lucru se va întâmpla cu întunericul.

Dacă porţi întunericul în tine, întregul corp va deveni atât de relaxat şi calm, atât de proaspăt, încât vei simţi

asta. Şi aşa cum porţi lumină în tine, unii oameni vor deveni mai atraşi de tine, atunci când porţi întunericul în tine, iar unii oameni vor dori pur şi simplu să scape de tine. Ei vor deveni fricoşi şi speriaţi. Ei nu vor fi capabili să suporte o fiinţă atât de liniştită; vei deveni insuportabil pentru ei.

Dacă porţi lumina în tine întreaga zi, te va ajuta foarte mult, pentru că atunci vei contempla şi vei medita la întuneric noaptea, întunericul interior pe care l-ai purtat cu tine toată ziua te va ajuta să întâlneşti – cel interior va veni să îl întâlnească pe cel exterior.

Şi doar prin amintirea acestui lucru – că porţi întunericul cu tine, că eşti plin de întuneric, fiecare por al corpului, fiecare celulă este umplută cu întuneric – te vei simţi foarte relaxat. Încearcă.

Te vei simţi atât de relaxat. Totul din tine va fi încetinit. Nu vei fi

capabil să te întorci, te vei plimba şi acea plimbare va fi şi ea încetinită. Te vei plimba lent, aşa cum merge o femeie însărcinată. Vei merge încet, foarte atent. Pentru că porţi ceva.

Şi se va întâmpla exact opusul decât atunci când porţi o flacără: plimbarea ta va deveni mai rapidă; mai degrabă preferi să alergi. Va fi mai multă mişcare, vei deveni mai activ. Purtând întunericul în tine, vei fi mai relaxat. Alţii vor începe să simtă că eşti leneş.

În zilele în care eram la universitate, am făcut acest experiment timp de doi ani. Am devenit atât de leneş, încât chiar şi să mă dau jos din pat era dificil. Profesorii mei au devenit foarte deranjaţi de asta, au crezut că mi s-a întâmplat ceva rău – ori eram bolnav, ori am devenit total indiferent. Un profesor care m-a iubit foarte mult, şeful departamentului meu, era atât de îngrijorat în perioada zilelor de examinare – venea la mine să mă scoată din cămin dimineaţa doar pentru a mă duce la locul unde avea loc examinarea pentru a fi acolo la timp.

Încearcă. Este una dintre cele mai frumoase experienţe ale vieţii să porţi cu tine întunericul pântecelui, de a deveni întuneric. Prin mers, prin mâncat, stând jos, orice ai face, adu-ţi aminte că întunericul este peste tot în tine; iar tu eşti peste tot în el. Şi după aceea vei vedea cum lucrurile se schimbă. Nu te poţi emoţiona, nu poţi fi foarte activ, nu poţi fi tensionat. Somnul tău va deveni atât de profund, încât visele vor dispărea, iar întreaga zi te vei mişca ca şi cum eşti intoxicat.

Meditaţii cu sunete

Meditaţiile care se leagă de energia urechii sunt meditaţii feminine, pasive – trebuie doar să asculţi, să nu faci nimic. Să asculţi păsările, vântul care trece printre pini sau să asculţi o anumită muzică, ori zgomotul traficului – să asculţi doar, fără să faci nimic –, marea linişte va veni, iar marea pace va începe să cadă şi să te ude. Este mai uşor prin ureche decât prin ochi. Este mai uşor prin ureche pentru că aceasta este pasivă, nu este agresivă. Nu poate face nimic existenţei, poate numai să o lase să se întâmple. Urechea este o uşă: permite. Aum

Intonează sunetul *aum* foarte încet”: ia de exemplu sunetul *aum.* Este unul dintre sunetele de bază. A-U-M: aceste trei sunete sunt combinate. A-U-M sunt trei sunete de bază. Toate sunetele sunt făcute din ele sau derivate din ele; toate sunetele sunt combinaţii din aceste trei sunete. Aşadar, acestea trei sunt de bază. Sunt de bază, ca şi afirmaţia din fizică potrivit căreia electronul, neutronul şi protonul sunt de bază. Acest fapt trebuie înţeles profund.

Intonarea unui sunet este o ştiinţă foarte subtilă. În primul rând, trebuie să îl intonezi tare, în exterior. Pentru ca alţii să îl poată auzi, este bine să începi spre exterior. De ce? Pentru că şi tu îl poţi auzi clar atunci când îl spui tare: pentru că, orice ai spune, este pentru alţii – şi a devenit un obicei. Oricând vorbeşti, de fapt, tu vorbeşti spre alţii şi te auzi vorbind numai atunci când vorbeşti pentru alţii. Începe deci de ia acest obicei natural.

Spune sunetul *aum* şi treptat armonizează-te cu acest sunet. Atunci când intonezi sunetul *aum*, trebuie să fii plin

de el. Uită de orice altceva. Trebuie să devii *aum,* să devii sunetul. Şi este foarte uşor să devii sunetul, pentru că acesta poate vibra prin tot corpul, prin toată mintea, prin tot sistemul tău nervos. Simte reverberaţia lui *aum.* Intonează-l şi simte ca şi cum întregul tău corp este plin de el, fiecare celulă vibrează prin el.

*

Iar arunci când începi să resimţi în armonie cu el, pori să îl intonezi cu voce rare. Apoi închide gura şi intonează în interior, dar în interior încearcă mai întâi tare. Spune-l interior, dar mai întâi tare, pentru ca sunetul să se răspândească în tot corpul, să atingă fiecare parte, fiecare celulă a corpului tău. Te vei simţi revitalizat de el, reîntinerit, vei simţi cum o nouă viaţă intră în tine, pentru că acest corp este un instrument muzical. Are nevoie de armonie, iar atunci când armonia este tulburată, şi tu eşti tulburat.

De aceea, atunci când asculţi muzică, te simţi bine. De ce te simţi bine? Muzica este formată numai din nişte sunete armonios aşezate! De ce te simţi atât de bine atunci când eşti înconjurat de muzică? Şi atunci când este haos, zgomot, de ce te simţi deranjat? Sinele tău este foarte muzical. Tu eşti un instrument, iar acel instrument produce un ecou al lucrurilor.

*

Dacă un sunet este muzical, armonios, subtil, atunci va trebui să îl asculţi în interior şi va trebui să fii foarte alert ascultându-l. Dacă nu eşti alert, vei adormi şi vei pierde totul. Aceasta este problema mantrei, cu orice cântare, cu orice folosire a sunetului: poate crea somnul. Este un tranchilizant subtil. Dacă repeţi încontinuu un sunet fără să fii prezent la el, vei adormi pentru că repeţia devine una mecanică. „Aum-aum-aum” devine ceva mecanic, iar repetiţia creează plictiseală.

Aşadar, sunt necesare două lucruri: sunetul trebuie să fie încetinit, iar tu trebuie să devii mai alert. Cu cât sunetul devine mai subtil, cu atât mai mult vei deveni mai prezent. Devavani

Instrucţiuni

Deravani este „vocea divina" care se mişca şi vorbeşte prin meditator care devine un vas gol, un canal. Această meditaţie este un Laţi ban al limbii. Relaxează mintea conştientă atât de profund încât, dacă este făcută ca ultimul lucru dintr-o seară, este minată cu siguranţă de un somn profund.

Sunt patru etape de câte 15 minute fiecare.

Ţine ochii închişi pe tot parcursul exerciţiului.

Prima etapă: 15 minute

Stai calm, este preferabil să fie înfundai o muzică liniştitoare.

A doua etapă: 15 minute începe să scoţi sunete absurde, de exemplu „la... la... la", şi continuă aşa până când vor începe să iasă sunete nefamiliare. Aceste sunete trebuie să iasă din partea necunoscută a creierului care era folosită pe când erai copil, înainte de a fi învăţat cuvintele. Permite o intonaţie conversaţională liniştită; nu plânge sau nu ţipa, nu râde şi nu striga.

A treia etapă: 15 minute

Stai în picioare şi continuă să vorbeşti, permiţându-i corpului să se mişte în armonie cu sunetele. Dacă trupul este relaxat, energiile subtile vor crea un Latihanfărî ca tu să-l controlezi.

A patra etapă: 15 minute

Stai culcau stai liniştit şi tăcut.

În fiecare noapte înainte de a te duce la culcare, poţi încerca o tehnică extrem de ajutătoare. Stinge luminile, stai în pat gata de culcare, stai aşa timp de cincisprezece minute. Închide-ţi ochii şi apoi începe să scoţi un sunet monoton şi absurd, de exemplu: „ta, la, ia" – şi aşteaptă ca mintea să îţi dea noi sunete.

Ce trebuie să îţi aminteşti este faptul că acele sunete sau cuvinte nu ar trebui să fie din nicio limbă pe care o ştii.

Dacă ştii engleza, germana sau italiana, atunci ele nu ar trebui să fie din italiană, germană sau engleză. Este bine dacă sunt din alte limbi pe care nu le ştii – tibetana, chineza, japoneza. Dar dacă ştii japoneza, atunci nu este bine, în schimb, italiana va fi permisă. Vorbeşte orice limbă pe care nu o ştii. Te vei găsi în dificultate pentru câteva secunde numai în prima zi, deoarece cum ai putea să vorbeşti o limbă pe care nu o ştii? Poţi să vorbeşti, iar odată ce începi, scoate orice sunet sau cuvânt absurd, doar pentru a scăpa de conştiinţă şi a-ţi lăsa subconştientul să vorbească…

Când subconştientul vorbeşte, acesta nu ştie niciun limbaj. Este o metodă foarte, foarte veche. Vine din Vechiul Testament, în acele vremuri era denumită *glossolalia*, iar câteva biserici din America încă o folosesc. Ei o denumesc „vorbind cu limba”. Şi este o metodă minunată, una dintre cele mai profunde şi mai penetrante în subconştient. Începi cu „ta, la, la”, iar apoi poţi continua cu orice îţi vine. Doar în prima zi vei simţi că este mai dificil. Odată ce vine, va fi o deprindere. Apoi, timp de cincisprezece minute, foloseşte limbajul care îţi vine, şi foloseşte-l ca un limbaj; de fapt tu vorbeşti prin intermediul lui. Aceste cincisprezece minute îţi vor relaxa mintea conştientă atât de profund, apoi pur şi simplu te întinzi şi te culci. Somnul tău va deveni mai profund. În câteva săptămâni vei simţi o profunzime în somn, iar dimineaţa te vei simţi complet proaspăt.

Centrul sunetului

Această tehnică poate fi făcută în multe feluri. Unul dintre ele este să începi să stai jos, oriunde ai fi. Sunetele să fie mereu prezente. Poate fi într-o piaţă sau o pensiune din Himalaya: sunetele sunt prezente. Stai liniştit, iar odată cu sunetul vei avea ceva foarte special. Oriunde există sunete, tu vei fi în centru. Toate sunetele vin la tine de peste tot, din toate direcţiile.

Nu este acelaşi lucru cu vederea, cu ochii. Vederea este liniară. Te văd, şi acolo este o linie spre tine. Sunetul este circular; nu este liniar. Aşadar, toate sunetele vin în

cercuri, iar tu eşti centrul. Oriunde ai fi, eşti mereu centrul sunetului. Pentru sunete, tu eşti mereu „Dumnezeu”, centrul întregului univers.

Fiecare sunet vine la tine, se mişcă spre tine, în cercuri.

Această tehnică spune: îmbăiază-te în centrul sunetului.

Oriunde ai fi, dacă faci această tehnică, închide-ţi doar ochii şi simte întregul univers cum este plin de sunet. Simte ca şi cum fiecare sunet se mişcă spre tine, iar tu eşti în centru. Chiar şi acest sentiment că tu eşti în centru îţi va da o pace foarte profundă, întregul univers devine circumferenţa, iar tu eşti centrul şi totul se mişcă spre tine, cade spre tine.

Dacă stai pe o parte a unei cascade, închide ochii şi simte sunetul de jur-împrejurul tău care cade peste tine, din toate părţile, creând un centru în tine din fiecare parte. De ce această accentuare a faptului că eşti în centru? Pentru că în centru nu există sunet. Centrul este fără sunet; de aceea poţi auzi sunetele. Altfel, tu nu le-ai fi putut auzi. Un sunet nu poate auzi un alt sunet. Pentru că nu ai sunet în centru, tocmai de aceea poţi auzi sunetele. În centru este liniştea absolută: de aceea poţi auzi sunetele care intră în tine, care vin la tine, care te pătrund, care te înconjoară.

Dacă poţi afla unde este centrul, unde este zona din tine la care vine fiecare sunet, deodată sunetul va dispărea şi vei intra în starea fără sunete. Dacă poţi simţi un centru unde fiecare sunet poate fi auzit, se va întâmpla un transfer brusc al conştiinţei.

Într-un moment vei purta întreaga lume plină de sunete, iar în alt moment conştiinţa ta se va întoarce brusc şi atunci tu vei auzi sunetul fără sunet, centrul vieţii.

Odată ce ai auzit asta, atunci niciun sunet nu te mai poate deranja. Vine la tine, dar nu ajunge niciodată la tine. Vine la tine, mereu va veni la tine, dar *niciodată* nu te va atinge. Există un punct unde nu pătrunde niciun punct. Acel punct este *persoana ta.*

Poţi face următorul lucru într-o piaţă: nu există alt loc mai bun ca o piaţă. Este plină de sunete – nişte sunete nebune. Dar nu începe să te gândeşti la sunete, că sunt bune sau rele, că sunt deranjante sau că sunt frumoase şi armonioase. Nu trebuie să te gândeşti la sunete. Trebuie doar să te gândeşti la centru. Nu trebuie să te gândeşti la fiecare sunet care se mişcă spre tine – dacă este bun, rău sau frumos. Trebuie doar să îţi aduci aminte că eşti centrul şi toate sunetele se mişcă spre tine – fiecare sunet, de orice tip.

Sunetele nu sunt auzite prin urechi. *Nu* sunt auzite prin urechi; urechile nu le pot auzi. Ele fac numai o muncă de transmisie, iar în timpul transmisiei taie mult din ceea ce este inutil pentru tine.

Ele aleg, selectează şi apoi acele sunete intră pentru tine. Acum găseşte în tine unde este centrul tău. Urechile nu sunt centrul.

Auzi de undeva foarte adânc. Urechile îţi trimit doar sunetele

selectate. Unde eşti tu? Unde este centrul tău?

Dacă lucrezi cu sunetele, atunci mai devreme sau mai târziu vei fi surprins – pentru că centrul nu se află în cap. Centrul nu se află în *cap*| Apar în cap pentru că nu ai auzit niciodată sunetele: ai auzit doar cuvinte. Capul este centrul cuvintelor; nu este şi centrul sunetelor. De aceea în Japonia se spune că omul gândeşte nu cu capul, ci prin ombilic – pentru că au lucrat cu sunetele foarte multă vreme.

În fiecare templu există un gong. A fost pus acolo ca să creeze sunete pentru un potenţial căutător. Cineva ar putea medita, iar gongul ar putea produce sunete sau un clopot ar putea fi tras. Se pare că tulburarea ar fi creată chiar de sunetul clopotului. Cineva meditează, iar clopotul sau gongul pare să-l tulbure…

pare să-l tulbure! Într-un templu, fiecare vizitator care va veni va lovi gongul sau va trage clopotul. Dacă cineva meditează acolo, poate părea că este o tulburare

constantă. Dar nu este – pentru că persoana aşteaptă aceste sunete.

Aşadar, fiecare vizitator ajută. Clopotul este lovit din nou, şi din nou, sunetul este creat, iar meditatorul intră din nou în sine. Se uită la centrul unde acest sunet se afundă. Există numai un sunet al clopotului: vizitatorul a realizat asta. Acum a doua lovitură va fi în interiorul său, undeva în interior. Unde este acel loc? Sunetul loveşte mereu, ombilicul, dar niciodată capul. Dacă loveşte capul, poţi înţelege foarte clar că nu este vorba de un sunet, ci de cuvinte. Atunci înseamnă că ai început să te gândeşti la sunet. În acel moment, puritatea sa este pierdută.

Sau poţi crea un sunet doar folosindu-ţi degetele sau orice care îţi închide cu forţa urechile. Atunci se creează un sunet. Ce este acel sunet şi de ce îl auzi când urechile sunt închise, aunci când urechile sunt astupate?

Aşa cum există negativul fotografiilor, există şi negativul sunetelor. Nu numai ochii pot vedea negativul: urechile pot auzi negativul. Aşadar, atunci când îţi astupi urechile, auzi lumea negativă a sunetelor. Toate sunetele s-au oprit. Deodată un nou sunet se aude. Acest sunet este absenţa oricărui sunet. A venit un gol, o lipsă. Simţi lipsa cuiva, apoi auzi această absenţă. Acel sunet negativ este cunoscut ca „sunetul sunetelor” – pentru că nu este cu adevărat un sunet, este absenţa sa. Sau este un sunet natural pentru că nu este creat de nimic.

Această absenţă a sunetului este o experienţă foarte subtilă. Ce îţi va da? în momentul când nu vor mai fi sunete, vei cădea în tine. În prezenţa sunetelor ne îndepărtăm de noi; prin sunete ne mişcăm spre alţii. Încearcă să înţelegi acest lucru: cu sunetele suntem legaţi de alţii, comunicăm cu ceilalţi.

Dacă sunetul este modalitatea pentru a ne mişca spre alţii, starea de a fi fără sunet va deveni modalitatea de a ne mişca spre noi. Prin sunet comunicăm cu alţii, fără sunet cădem în abisul propriu, în sine. De aceea, multe tehnici folosesc această stare fără sunete pentru a pătrunde în interiorul fiinţei.

Fii absolut mut şi surd – chiar şi numai pentru câteva momente. Nu vei putea să te duci în altă parte decât în tine: deodată vei descoperi că stai în tine; nicio mişcare nu va fi posibilă. De aceea ştiinţa a experimentat atât de mult. În aceasta, toate legăturile pentru a te mişca spre celălalt sunt rupte.

Aşadar, o perspectivă este să auzi sunetele care vin la centrul tău, o alta este să le opreşti pe toate şi să simţi centrul fără niciun sunet. Amândouă perspectivele au fost date unei singure tehnici pentru un scop special – pentru a te putea mişca de la una la alta.

Dar nu este o alegere pentru a face numai una dintre ele. Fă-le pe amândouă! De aceea au fost date amândouă în această tehnică. Mai întâi poţi face numai una pentru câteva luni, apoi experimenteaz-o pe a doua pentru alte câteva luni. Vei fi mai viu şi vei şti două extreme. Iar dacă te poţi mişca uşor între cele două extreme, vei rămâne pururi tânăr.o

Găsirea spaţiului din interiorul fiinţei

Golul este centrul tău cel mai profund. Toate activităţile se află la periferie: centrul tău este doar un zero. Intrarea în cerul plin de claritate

Meditează asupra cerului: un cer de vară fără nori, nesfârşit de gol şi de limpede, nimic care să se mişte în el, în totala sa puritate. Contemplează asupra lui, meditează asupra lui şi intră în claritatea lui. Fii claritatea sa, spaţiul său de limpezime.

Este foarte frumos să meditezi asupra cerului. Stai întins ca să poţi uita pământul; stai pe spate pe o plajă singuratică, pe orice, şi priveşte la cer. Un cer limpede va fi de ajutor – fără nori, nesfârşit. Priveşte-l, uită-te cu atenţie la cer, simte-i limpezimea – fără nori, fără limite – apoi intră în acea claritate, fii una cu ea. Simte-te ca şi cum ai devenit cerul, spaţiul.

Această tehnică – de a te uita la claritatea cerului şi a deveni una cu ea – este una dintre cele mai practicate. Multe civilizaţii au folosit-o. Şi va fi foarte folositoare în mod special pentru mintea modernă, pentru că nimic nu a

mai rămas pe pământ pentru a medita – numai cerul. Dacă te uiţi în jurul tău, totul este făcut de mâna omului, totul este limitat, cu o graniţă, cu o limită. Numai cerul este calm, din fericire, deschis pentru meditaţie.

Încearcă această tehnică, va fi foarte ajutătoare, dar adu-ţi aminte de trei lucruri. Unul: nu clipi – uită-te fix. Chiar dacă ochii încep să te doară şi încep să-ţi curgă lacrimile, nu fi îngrijorat. Chiar şi acele lacrimi vor fi o parte din descărcare; te vor ajuta. Acele lacrimi îţi vor face ochii mai inocenţi şi mai limpezi. Trebuie să continui să te uiţi fix.

Al doilea lucru: nu te gândi ia cer, adu-ţi aminte. Poţi începe gândindu-te la cer. Poţi să-ţi aduci aminte foarte multe poeme.

poeme frumoase despre cer – atunci vei pierde ideea principală. Nu trebuie să te gândeşti la el – trebuie să îl pătrunzi, trebuie să fii una cu el –, pentru că, dacă începi să te gândeşti la el, se creează din nou o barieră. Pierzi cerul din nou, şi din nou eşti închis în minte. Nu te gândi la cer. Fii cerul. Uită-te fix şi mişcă-te spre el, permite-i cerului să se mişte în tine. Dacă te mişti spre cer, imediat cerul se va mişca spre tine.

Cum pod face acest lucru? Cum vei face – această mişcare spre cer? continuă să te uiţi mai departe, cât mai departe. Continuă să te uiţi – ca şi cum ai încerca să păşeşti o graniţă. Adânceşte-te. Mişcă-te cât de mult poţi. Chiar şi această mişcare va sparge bariera. Iar această metodă ar trebui practicată cel puţin patruzeci de minute; mai puţin nu este de ajuns.

Când simţi cu adevărat că ai devenit unul, închide-ţi ochii. Când cerul a intrat în tine, poţi închide ochii. îl poţi vedea în continuare. Aşadar, numai după patruzeci de minute, atunci când simţi că unirea s-a întâmplat şi că există o comuniune şi că ai devenit o parte din cer, iar mintea nu mai există, închide ochii şi rămâi cu cerul din interior.

Includerea totului

Această tehnică este puţin mai dificilă, dar, dacă o

poţi face, este minunată, frumoasă. Stând jos, nu împărţi. Stând în meditaţie, include totul – corpul, mintea, respiraţia, gândirea, cunoaşterea, totul. Include totul. Nu diviza, nu crea o fragmentare. În mod obişnuit, noi fragmentăm. Spunem: „Corpul nu este persoana mea”. Există tehnicile care folosesc şi această idee, dar această tehnică este total diferită, mai degrabă opusul.

Nu împărţi. Nu spune: „Nu sunt corpul acesta”. Nu spune: „Nu sunt respiraţia”. Nu spune: „Nu sunt mintea”. Spune numai: „Eu sunt totul” – şi fii totul. Nu crea o fragmentare în tine. Este un sentiment. Cu ochii închişi, include tot ce există în tine.

JNu te concentra spre un anumit lucru, într-un anumit loc – fii necentrat. Respiraţia vine şi pleacă, gândirea vine şi se mişcă. Forma corpului tău se va schimba. Nu ai observat asta.

Dacă stai cu ochii închişi, vei simţi că uneori corpul este mare, uneori este mic; uneori este foarte greu, uneori este uşor, ca şi cum ai putea zbura. Poţi simţi această creştere şi descreştere a formei. Închide ochii şi stai doar, vei simţi că uneori corpul este foarte mare – şi umple toată camera; uneori este atât de mic – atomic. De ce se schimbă această formă? Ca şi atenţia ta care se schimbă, forma corpului se schimbă şi ea. Dacă incluzi totul, el va deveni mare; dacă excluzi – „Acesta nu sunt eu, acesta nu sunt eu” –, atunci va deveni minuscul, mic, atomic.

Include totul în fiinţa ta şi nu lăsa nimic. Nu spune: „Asta nu sunt eu”. Spune: „Eu sunt” şi include totul acolo. Dacă poţi face acest lucru doar stând, este minunat – întâmplări cu totul noi vor avea loc pentru tine. Vei simţi că nu este vreun centru; că în tine nu este vreun centru. Iar fără centru nu există sinele, eul; numai conştiinţa rămâne – conştiinţa ca un cer care acoperă totul. Şi atunci când creşte, va fi inclusă nu numai respiraţia ta, va fi inclusă nu numai forma ta; iar la final întregul univers va fi inclus în tine.

Punctul de bază este să-ţi aduci aminte de includerea totului. Nu exclude. Aceasta este cheia acestei tehnici –

includerea. Includerea şi creşterea. Includerea şi expansiunea. Încearcă cu corpul tău, apoi încearcă şi cu lumea exterioară.

Stai sub un copac, uită-te la copac, apoi închide ochii şi simte că acel copac este în interiorul tău. Priveşte cerul, închide ochii şi simte că cerul este în interiorul tău. Uită-te la soarele care răsare, închide ochii şi simte că soarele răsare din interiorul tău. Simte că poţi include şi mai mult.

O experienţă fantastică se va întâmpla pentru tine. Când simţi că acei copac este în interiorul tău, te vei simţi imediat mai tânăr, mai proaspăt. Şi aceasta nu înseamnă imaginaţie, pentru că şi tu, şi copacul aparţineţi pământului. Sunteţi amândoi înrădăcinaţi în acelaşi pământ şi chiar în aceeaşi existenţă. Aşadar, atunci când simţi că acel copac este în interiorul tău, copacul *este* în tine – nu este imaginaţie – şi vei simţi efectul imediat. Viaţa copacului, verdeaţa, prospeţimea, vântul care trece pe lângă el, toate vor fi simţite în tine prin inima ta. Include din ce în ce mai multă existenţă şi nu exclude nimic.

Aşadar, adu-ţi aminte acest lucru: fă-ţi un stil de viaţă în a include meditaţia. Încearcă să incluzi din ce în ce mai mult.

Cu cât incluzi mai mult, cu atât mai mult te extinzi, cu atât mai mult graniţele se vor retrage la colţurile existenţei. Într-o zi vei rămâne numai tu; întreaga existenţă va fi inclusă. Acesta este finalul tuturor experienţelor religioase.

O meditaţie pentru călătoriile cu avionul

Nu poţi găsi o situaţie mai bună în care să meditezi decât cea în care zbori la o altitudine mare. Cu cât altitudinea este mai mare, cu atât meditaţia este mai uşoară. În acest sens, timp de secole, meditatorii s-au mutat în Himalaya pentru a găsi acest fel de altitudine.

Când gravitaţia este mai mică, iar pământul este foarte departe, multe atracţii ale pământului sunt departe. Eşti departe de societatea coruptă construită de om. Eşti înconjurat de nori, de stele şi de lună, de lună şi de spaţiul

vast. Trebuie să faci un lucru: începe să te simţi una cu acea vastitate şi fă acest lucru în trei paşi. Primul pas este: timp de câteva minute gândeşte-te doar că devii mai mare… că umpli tot avionul. Apoi al doilea pas: începe să simţi că devii chiar şi mai mare, mai mare decât avionul, de fapt avionul este acum în interiorul tău. Iar al treilea pas: simte-te ca şi cum te-ai extins pe întregul cer. Acum aceşti nori care se mişcă şi luna, şi stelele, se mişcă în tine; eşti mare, nelimitat.

Acest sentiment va deveni meditaţia ta şi te vei simţi complet relaxat, netensionat.

Privirea cu cel de-al treilea ochi

Este una dintre contribuţiile Estului pentru întreaga lume: înţelegerea că între cei doi ochi există un al treilea, în interior, care în mod obişnuit rămâne inactiv.

Omul trebuie să muncească din greu, să-şi aducă toată energia sexuală în sus, împotriva gravitaţiei, iar când energia ajunge la al treilea ochi, acesta se deschide. Multe metode au încercat să facă acest lucru, pentru că, atunci când se deschide, se produce deodată o rază de lumină, iar lucruri care nu au fost niciodată clare pentru tine devin dintr-odată clare.

Când accentuez asupra privitului, a observării… aceasta este cea mai bună metodă de a aduce al treilea ochi în acţiune, pentru că acea privire este spre interior. Aceşti doi ochi nu pot fi folosiţi, ei pot vedea numai în exterior. Trebuie să fie închişi. Şi când încerci să te uiţi în interior, asta înseamnă cu siguranţă că este ceva ca un ochi care vede. Cine îţi vede gândurile? Nu aceştia doi. Cine vede cum furia creşte în tine? Acest loc al vederii este denumit simbolic „cel de-al treilea ochi”.

OSHO

MEDITAŢIA GOURISHANKAR

*

Instrucţiuni

Această tehnică constă în patru etape a câte 15 minute fiecare. Primele două etape pregătesc meditatorul pentru Latihanul spontan din a treia etapă. Osho a spus că,

dacă se respiră corect în prima etapă, dioxidtd de carbon format în sânge te va face să te simţi la fel de mare ca Gourishankar (Muntele Everest). Notă: cei care au avut probleme neurologice în trecut – ca epilepsia – nu trebuie să folosească niciodată o lumină izbitoare sau rapidă pentru această meditaţie.

Primul pas: 15 minute

Stai jos cu ochii închişi. Inspiră profund pe nas, umplându-ţi plămânii. Ţine-ţi respiraţia cât de mult este posibil, apoi expiră încet pe gură şi menţine plămânii goliţi cât de mult timp posibil. Continuă acest ciclu al respiraţiei pe toată perioada etapei.

A doua etapă: 15 minute întoarce-te la respiraţia normală şi, cu o privire relaxată, uită-te la flacăra unei lumânări sau la o lumină albastră. Menţine-ţi corpul în poziţie de repaus.

A treia etapă: 15 minute

Cu ochii închişi, stai în picioare şi relaxează corpul şi permite-i să fie receptiv. Vor fi simţite energii subtile pentru a mişca trupul în afara controlului normal. Permite-i acestui Latihan să se întâmple. Nu trebuie să faci tu mişcarea: ea se va întâmpla uşor, de la sine, graţios.162 Meditaţia – Prima şi ultima libertate

A patra etapă: 15 minute

Stai întins cu ochii închişi, tăcut şi liniştit.

Primele trei etape ar trebui să fie acompaniate de un zgomot constant, ritmic, combinat de preferinţă cu o muzică relaxată în fundal. Zgomotul ar trebui să fie de şapte ori decât bătaia normală a inimii şi, dacă este posibil, lumina să fie o orgă de lumini sincronizată.

OSHO MEDITAŢIA MANDALA

*

Instrucţiuni

Aceasta este o altă tehnică puternică, catarhică, ce crea, ză un cerc de energie ce rezultă dintr-o centrare naturală. Este vorba de patru etape de 15 minute fiecare.

Prima etapa: 15 minute

Aleargă pe loc cu ochii deschişi, mai întâi încet şi

gradat, apoi din ce în ce mai repede. Ridică genunchii în sus cât de mult poţi. Respiră adânc şi vei muta energia din interiorul tău. Uită de minte şi de corp. Continuă să alergi.

A doua etapă: 15 minute

Stai jos cu ochii închişi, cu gura deschisă şi relaxată. Roteşte-ţi uşor corpul de la talie, ca o trestie care se leagănă în aer. Simte vântid care te leagănă de-o parte şi de alta, înainte şi înapoi, de jur-împrejur, fapt ce-ţi va aduce energiile trezite în centrul ombilicului.

A treia etapă: 15 minute

Stai întins pe spate, deschide ochii şi, nemişcând capul, roteşte-ţi ochii în direcţia acelor de ceasornic. Roteşte-i de jur-împrejur ca şi cum urmăreşti pendida unui ceas mare, dar cât mai repede posibil. Este important ca gura să rămână deschisă şi fălcile relaxate, cu respiraţia calmă şi echilibrată. Acest exerciţiu va aduce energiile centrate la cel de-al treilea ochi.

A patra etapă: 15 minute închide ochii şi stai liniştit.

Găsirea martorului

Este o tehnică oferită de Pitagora. El s-a dus cu această tehnică în Grecia şi a devenit cu adevărat sursa misticismului în Vest. El este tatăl tuturor formelor de misticism în Vest. Această tehnică este una dintre cele mai profunde. Încearcă să o înţelegi.

Psihologia modernă, cercetarea ştiinţifică spun că între cele două sprâncene se află glanda cea mai misterioasă a corpului. Această glandă, denumită glanda pieneală, este al treilea ochi al tibetanilor – *Shivanetra*: ochiul lui Shiva, al tantrei. Între cei doi ochi există un al treilea, dar nu funcţionează în mod obişnuit. Trebuie să faci ceva să îl deschizi. Nu este orb. Pur şi simplu este închis. Această tehnică are menirea de a deschide al treilea ochi.

Închide ochii şi concentrează-ţi ambii ochi în mijlocul distanţei dintre sprâncene. Concentrează-ţi atenţia chiar în mijloc, cu ochii închişi, ca şi cum te-ai uita cu ochii tăi. Acordă-i o atenţie specială.

Aceasta este una dintre metodele cele mai simple pentru a fi atent. Nu poţi fi atent la o altă parte a corpului atât de uşor. Această glandă absoarbe foarte rapid atenţia. Dacă îi acorzi atenţie, ochii devin hipnotizaţi de cel de-al treilea ochi. Ei se vor fixa; nu se pot mişca. Dacă încerci să fii atent la o altă parte a corpului, îţi va fi greu. Cel de-al treilea ochi preia toată atenţia, absoarbe toate forţele atenţiei. Pentru atenţie, este ceva magnetic. Toate metodele din toată lumea au folosit-o. Este cea mai simplă cale pentru a capta atenţia, pentru că nu numai tu încerci să fii atent: şi glanda te ajută; este magnetică. Atenţia este adusă cu forţa la tine. Este absorbită.

În scripturile tantrice vechi se spune că atenţia este hrana celui de-al treilea ochi. El este înfometat; a fost înfometat timp de vieţi şi vieţi. Dacă îi acorzi atenţie, el va deveni viu. Va deveni viu!

Îi este dată mâncare. Şi, odată ce ştii că acea atenţie înseamnă pentru el mâncare, odată ce simţi că atenţia ta este atrasă în mod magnetic, chiar de glandă, atunci atenţia nu mai este un lucru dificil. Omul trebuie să ştie punctul potrivit. Aşadar, închide ochii, lasă cei doi ochi să îşi îndrepte atenţia chiar în mijloc şi simte punctul. Când eşti aproape de punct, ochii tăi se vor fixa dintr-odată. Când va fi greu să îi mai mişti, atunci vei şti că ai prins punctul potrivit.

Dacă atenţia se află între sprâncene, pentru prima dată vei avea ocazia să experimentezi un fenomen straniu. Pentru prima dată vei simţi gândurile cum aleargă înaintea ta; vei deveni un martor. Este ca la fum: gândurile trec şi tu eşti martor. Odată ce atenţia este concentrată pe centrul celui de-al treilea ochi, vei deveni imediat martorul gândurilor.

În mod obişnuit, nu eşti martor: tu eşti identificat cu gândurile. Dacă acolo există furie, vei deveni furia. Dacă un gând se mişcă, nu eşti martor – vei deveni una cu gândul, te vei identifica cu el şi te vei mişca cu el. Tu vei deveni gândul; vei lua forma gândului. Când sexul este prezent, tu vei deveni sexul; când furia este acolo, vei

deveni chiar furia; când lăcomia este acolo, vei deveni lăcomia. Orice gând se mişcă, vei deveni identificat cu el. Nu ai niciun gol între tine şi gândul respectiv.

Dar, concentrat pe cel de-al treilea ochi, devii deodată martor. Prin al treilea ochi, tu devii martor. Prin al treilea ochi, poţi vedea gândurile care se mişcă precum norii pe cer sau ca oamenii pe stradă.

Încearcă să fii martor. Orice s-ar întâmpla, încearcă să fii martor. Eşti bolnav, corpul te doare şi suferi, te chinui şi eşti nefericit, oricum te-ai simţi: fii martor la asta. Orice s-ar întâmpla, nu te identifica cu acel lucru. Fii martor – un observator. Dacă observarea devine posibilă, atunci tu vei fi concentrat pe cel de-al treilea ochi.

În al doilea rând, şi viceversa este valabilă. Dacă eşti concentrat pe al treilea ochi, vei deveni martor. Aceste două lucruri sunt părţi ale unuia. Primul lucru: fiind concentrat pe al treilea ochi, acolo va fi percepută creşterea sinelui de a observa. Acum te poţi întâlni cu gândurile tale. Acesta va fi primul lucru. Iar al doilea lucru va fi că acum poţi simţi vibraţia subtilă, delicată a respiraţiei. Acum poţi simţi forma respiraţiei, chiar esenţa ei.

Mai întâi încearcă să înţelegi ce înseamnă „forma”, „esenţa respiraţiei”. În timp ce respiri, nu respiri numai aer. Ştiinţa spune că respiri numai aer – numai oxigen, hidrogen şi alte gaze sub formă combinată cu aerul. Oamenii de ştiinţă spun că respiri „aer”! Dar Tantra spune că aerul este doar agent transportor, nu este lucrul adevărat. Respiri *„prand”* – vitalitatea. Aerul este doar mediul; *prana* este conţinutul. Respiri şi *pranay* nu numai aerul.

Fiind concentrat pe cel de-al treilea ochi, vei putea observa deodată chiar esenţa respiraţiei, prana, eşti pe punctul în care se întâmplă saltul, progresul.

Atingerea ca un fulg

Foloseşte-ţi ambele palme, pune-le pe ochii închişi şi lasă-le să atingă globul ocular, dar ca o atingere, nu ca o presiune. Dacă apeşi mai tare, pierzi întregul concept,

pierzi întreaga tehnică. Nu apăsa; atinge doar ca o pană. Trebuie să te adaptezi pentru că la început vei apăsa mai tare. Dar din ce în ce vei apăsa mai puţin până când vei atinge fără presiune – palmele tale vor atinge doar globul ocular. Doar o atingere, doar o întâlnire fără presiune, pentru că, dacă aceasta există, atunci tehnica nu va mai funcţiona. Aşadar – ca o pană.

De ce? – pentru că un ac poate face ceva ceea ce nu poate fi făcut de o sabie. Dacă apeşi, calitatea s-a schimbat – eşti agresiv. Iar energia care curge prin ochi este foarte subtilă: o presiune cât de mică şi va începe să lupte, iar acolo va fi creată o rezistenţă. Dacă apeşi, atunci energia care curge prin ochi va începe o rezistenţă, o luptă; va urma un efort. Aşadar, nu apăsa; chiar şi o apăsare uşoară este de ajuns pentru ca energia ochiului să judece.

Este foarte subtilă mişcarea, foarte delicată. Nu apăsa – ca un fulg, palma ta va atinge ca şi cum nu atinge. Să atingi ca şi cum nu atingi, fără presiune; doar o atingere, o senzaţie uşoară că palma atinge globul ocular, atâta tot.

Ce se va întâmpla? Atunci când pur şi simplu atingi fără niciun fel de presiune, energia începe să se mişte în interior. Dacă apeşi, dacă începi să te lupţi cu mâna, cu palma, energia va ieşi în exterior. Doar o simplă atingere, şi atunci energia va începe să se mişte în interior. Uşa este închisă; pur şi simplu uşa este închisă şi energia se duce înapoi. În momentul în care energia se duce înapoi, vei simţi o lumină care va veni pe toată faţa, pe cap. Acea energie care se mişcă înapoi produce lumina.

Şi chiar între aceşti doi ochi este al treilea ochi, ochiul-înţelepciunii, *pmjna-chakshil.* Chiar între cei doi ochi există un al treilea. De aceea omul simte lumina, levitând, ca şi cum nu ar exista gravitaţie. Iar de la al treilea ochi energia cade în inimă. Este un proces fizic: se scurge în picături, iar tu vei simţi ceva foarte uşor care îţi intră în inimă. Bătăile inimii vor fi mai rare, respiraţia va încetini. Corpul se va simţi relaxat.

Chiar dacă nu intri în meditaţie profundă, această

mişcare te va ajuta psihic. În orice moment al zilei, relaxează-te într-un scaun – sau dacă nu ai un scaun, atunci când stai într-un tren –, închide-ţi ochii, simte o fiinţă relaxată în întregul tău corp, apoi pune ambele palme pe ochi. Dar nu apăsa – acesta este lucrul cel mai important. Atinge doar ca un fulg.

Când atingi şi nu apeşi, gândurile ţi se vor opri imediat. Într-o minte relaxată gândurile nu se pot mişca; ele îngheaţă. Ele au nevoie de febră şi frenezie, au nevoie de tensiune pentru a se mişca. Ele trăiesc prin tensiune. Când ochii sunt liniştiţi, relaxaţi, iar energia se mişcă în interior, gândurile se vor opri. Vei simţi o anumită calitate a euforiei, şi aceasta se va adânci zilnic.

Fă această mişcare de mai multe ori pe zi. Chiar şi pentru un singur moment, atingerea îţi va face bine. Oricând te simţi epuizat, uscat de energie, exploatat – după ce citeşti sau vezi un film, sau după ce uiţi la TV oricând simţi nevoia» închide ochii şi atinge-i. Va avea un efect imediat. Dar, dacă vrei să transformi această acţiune în meditaţie, atunci fă-o pentru cel puţin patruzeci de minute. Iar întreaga idee este să nu apeşi. Este uşor ca pentru o singură clipă să atingi ca un fulg; este dificil să faci asta timp de patruzeci de minute. De multe ori vei uita şi vei începe să apeşi.

Nu apăsa. Timp de patruzeci de minute, rămâi conştient că mâinile tale nu au greutate; ele doar ating. Continuă să fii conştient că nu apeşi, doar atingi. Aceasta va deveni o prezenţă profundă, ca şi respiraţia. Aşa cum spune Buddha să respiri în deplină conştiinţă, acelaşi lucru se va întâmpla şi cu atingerea, pentru că trebuie să fii constant atent că nu apeşi. Mâna ta ar trebui să fie doar un fulg, un lucru fără greutate, şi pur şi simplu să atingă.

Mintea va fi total acolo, va fi alertă, aproape de ochi, iar energia va curge încontinuu. La început va curge prin picături. După câteva luni vei simţi că a devenit ca un râu, iar într-un an vei simţi că a devenit ca un potop.

Iar atunci când vei atinge vei simţi o iluminare. O poţi simţi şi acum. Imediat, în momentul atingerii, vine o

lumină. Iar acea lumină pătrunde, se deschide în inimă. În inimă, numai lumina poate intra; nimic greu nu poate intra acolo. Numai lucrurile luminate se pot întâmpla inimii.

Lumina dintre cei doi ochi va începe să picure în inima, iar inima se va deschide pentru a o primi. Pe când energia care curge devine un curent, apoi un râu şi apoi un potop, vei fi complet spălat, curăţat. Nu te vei simţi aşa. Vei simţi pur şi simplu că aşa este cosmosul. Inspiră şi expiră, vei simţi că ai devenit cosmosul. Cosmosul pătrunde înăuntru şi iese în exterior. Entitatea care ai fost mereu „egoul tău, nu va mai fi acolo.

Pur şi simplu stai

Stai doar, fără să faci nimic… şi totul este tăcere, şi totul este pace, şi totul este bucurie. Ai intrat în existentă, ai intrat în adevăr.

Zazen

Persoanele Zazen spun să stai doar, fără să faci nimic. Cel mai greu lucru din lume este să stai doar fără să faci nimic. Dar, odată ce te-ai deprins, dacă stai aşa timp de câteva luni fără să faci nimic timp de câteva ore în fiecare zi, încet-încet, multe lucruri se vor întâmpla.

Vei fi somnoros, vei visa. Multe gânduri îţi vor aglomera mintea, multe lucruri. Mintea va spune: „De ce îţi pierzi timpul? Ai fi putut să mai câştigi bani. Cel puţin ai fi putut să te duci la un film, să te distrezi, te-ai fi putut relaxa şi ai fi putut bârfi. Te-ai fi putut uita la televizor sau ai fi putut asculta radioul, sau cel puţin ai fi putut citi ziarul de astăzi. De ce să îţi pierzi timpul?”

Mintea îţi va da o mie şi unu de argumente, dar, dacă vei continua să le asculţi fără să fii tulburat de minte… poate face tot felul de şmecherii; va halucina, va visa, va deveni somnoroasă. Va face tot ce este posibil să te tragă din această stare de a sta. Dar, dacă vei continua, dacă perseverezi, într-o zi soarele va răsări.

Într-o zi se va întâmpla, tu nu te vei mai simţi somnoros, mintea s-a plictisit de tine, a obosit, a renunţat la ideea că poţi cădea în plasă, pur şi simplu a terminat cu

tine! Nu există somn, halucinaţie, vis, gând. Pur şi simplu stai acolo, fără să faci nimic… şi totul este tăcere, şi totul este pace, şi totul este bucurie. Ai intrat în existenţă, ai intrat în adevăr.

Poţi sta oriunde, dar orice ai vedea nu ar trebui să fii foarte interesat. De exemplu, lucrurile nu ar trebui să se mişte prea mult. Ele devin o distragere. Te poţi uita la copaci – asta nu este o problemă, pentru că nu se mişcă, şi peisajul rămâne acelaşi. Te poţi uita la cer sau poţi sta într-un colţ uitându-te la perete.

Al doilea lucru este să nu te uiţi la ceva în mod special – doar în gol, pentru că ţii ochii deschişi, şi omul trebuie să se uite la ceva, dar nu te uita la ceva în mod special. Nu te concentra asupra unui lucru, ci doar asupra unei imagini difuze. Acest fapt relaxează foarte mult.

Iar al treilea lucru este să relaxezi respiraţia. Nu o controla, las-o să se întâmple. Las-o să fie naturală şi astfel te vei relaxa chiar mai mult.

Al patrulea lucru este să laşi corpul să fie cât mai imobil posibil. Mai întâi găseşte o poziţie potrivită – poţi sta pe o pernă sau pe o pătură sau orice pe care simţi că poţi sta, dar, odată ce te-ai decis, rămâi nemişcat, pentru că, dacă trupul nu se mişcă, mintea tace automat. Pentru un corp în mişcare, mintea continuă şi ea să se mişte, pentru că acest cuplu minte-corp nu sunt două lucruri. Ele sunt unul… o singură energie.

La început ţi se va părea un pic dificil, dar după câteva zile îţi va plăcea la nebunie. Vei vedea, treptat, strat cu strat, că mintea va începe să picure.

Va veni şi momentul pur şi simplu când vei fi undeva fără prezenţa minţii.

Instrucţiuni

Stai cu faţa la un perete plan, la o distanţă de aproximativ o mână. Ochii ar trebui să fie pe jumătate deschişi, permiţându-i privirii să se odihnească uşor pe perete. Ţine spatele drept şi ţine o mână în cealaltă cu degetele atingându-se şi luând forma unui oval. Stai cât de

calm poţi timp de 30 minute.

Pur şi simplu ascultă

Sute de discuţii întâmplătoare ale lui Osho au fost înregistrate audio şi video. El a sugerat că a sta liniştit şi a asculta aceste discuţii poate fi folosit ca un instrument zilnic pentru meditaţie. În acest caz, el vorbeşte despre rolul ascultării în meditaţie – atât în sensul ascultării acestor discuţii, cât şi în sensul „pur şi simplu să asculţi”.

C

Înd vorbesc cu tine, nu încerc să am o comunicare cu partea ta intelectuală, cu mintea raţională.

Scopul meu este unic – folosesc cuvintele pentru a crea doar goluri de tăcere. Cuvintele nu sunt importante. Aşadar, poţi spune orice în contradictoriu, orice care să fie absurd, necorelat, pentru că scopul meu este doar să creez goluri. Cuvintele sunt în plan secundar; tăcerile dintre aceste cuvinte sunt în primul plan. Acesta este pur şi simplu un instrument pentru a-ţi da o licărire de meditaţie. Şi, odată ce ştii că acest lucru este posibil, ai călătorit departe în direcţia fiinţei tale.

Majoritatea oamenilor din lumea asta nu se gândesc că este posibil pentru minte să fie tăcută. Pentru că nu cred că este posibil, nu încearcă. Scopul meu de bază pentru a vorbi a fost cum să dai oamenilor un gust al meditaţiei. Aşadar, pot continua să vorbesc mereu – nu contează ce spun. Tot ceea ce contează este să-ţi dau câteva şanse să fii liniştit, lucru care îţi este greu de unul singur la început.

Nu te pot forţa să fii tăcut, dar pot crea un instrument în care să fii obligat spontan să devii tăcut. Eu vorbesc, iar în mijlocul unei propoziţii, atunci când te aştepţi să urmeze un al cuvânt, nu mai urmează nimic altceva decât un gol de linişte. Iar mintea ta căuta să asculte, aştepta să urmeze ceva, nu voia să piardă nimic, iar în mod natural ea devine tăcută. Ce poate face săraca minte? Dacă ştia că în acel punct eu tac, dacă aş fi zis că în nişte momente bine stabilite eu voi tăcea, tu vei fi putut să te gândeşti. Tu nu ai fi fost tăcut; atunci ai fi ştiut: „Acesta

este momentul în care va tăcea, deci acum pot avea o mică conversaţie cu mine”.

Dar pentru că vine total neaşteptat… Nici eu nu ştiu la ce punct mă opresc.

Dacă ceva de genul acesta se întâmplă oricărui orator în lume, va fi condamnat, pentru că un orator care se opreşte din nou, şi din nou înseamnă că nu este bine pregătit, că nu şi-a făcut tema. Înseamnă că memoria lui nu este de încredere, că uneori nu poate găsi cuvintele pe care vrea să le folosească. Dar, pentru că ceea ce facem noi nu este un oratoriu, nu sunt preocupat de acest lucru – sunt preocupat de tine.

Şi nu numai aici în această adunare, dar şi foarte departe… oriunde în lume când oamenii vor asculta casete sau mă vor vedea, vor ajunge la aceeaşi linişte.

Succesul meu nu este să te conving pe tine, reuşita mea este să îţi dau un gust real pentru ca tu să ai încredere că meditaţia nu este o ficţiune, iar că starea fără minte nu este o idee pur filosofică, este o realitate; că eşti capabil să o realizezi şi nu are nevoie de nicio calificare specială.

Când asculţi meditativ, înţelegi; când asculţi concentrat, înveţi. Dacă asculţi fiind concentrat, vei câştiga cunoaştere; dacă asculţi meditativ, vei pierde cunoaştere. Iar diferenţa este foarte subtilă.

Când asculţi concentrat, înseamnă că eşti tensionat, prea dornic să înveţi, să absorbi, să ştii. Eşti interesat să cunoşti; concentrarea este mereu calea spre cunoaştere. Când mintea este concentrată pe un lucru, bineînţeles, va învăţa mai mult.

Meditaţia este mintea neconcentrată. Asculţi pur şi simplu liniştit – fără tensiune în minte, fără grabă să afli şi să înveţi. Dar fiind total relaxat, fără proteste, cu o deschidere a fiinţei tale, asculţi nu pentru a şti, asculţi pur şi simplu pentru a înţelege. Acestea sunt modalităţi diferite de ascultare.

Dacă încerci să cunoşti, vei încerca să memorezi ce spun. În adâncul tău, repeţi ce spun eu, iei note înăuntrul

minţii. Scrii în lumea amintirilor tale, eşti interesat să devii profund înrădăcinat în tine pentru a nu uita. Atunci devine cunoaştere. Aceeaşi sămânţă ar fi putut deveni neînvăţatul, înţelegerea. Atunci pur şi simplu asculţi, nu eşti interesat să acumulezi, nu eşti interesat să notezi în memorie, în minte. Pur şi simplu asculţi deschis, ca şi cum ai asculta muzică, ca şi cum asculţi cântecul păsărilor din copaci, cum asculţi vântul trecând prin pini bătrâni, cum asculţi sunetul apei dintr-o cascadă – nu este nimic de care să-ţi aduci aminte, nimic să memorezi, nu asculţi cu o minte de papagal, pur şi simplu asculţi fără minte – ascultarea este frumoasă, este extatică, nu are un scop, este în sine extatică, produce bucurie.

Ascultă meditativ, nu concentrat. Toate şcolile, colegiile, universităţile predau concentrarea, pentru că scopul este de a memora. Aici nu acesta este scopul, nici măcar să înveţi ceva. Scopul este să te dezveţi să înveţi.

Ascultă în tăcere şi nu te gândi că vei uita. Nu este nevoie să îţi aduci aminte; numai ceea ce este gunoi trebuie să îţi aduci aminte, pentru că tu continui să îl uiţi. În orice moment în care vei auzi adevărul, nu este nevoie să-l ţii minte pentru că el nu poate fi uitat. Poate nu îţi vei putea aduce aminte cuvintele, dar îţi vei aduce aminte esenţa – şi aceea nu va fi o parte a memoriei tale, ci o parte a fiinţei tale.

*

Arta ascultării nu ţi-a fost încă predată. Nimeni nu ţi-a spus cum să asculţi.

Când am devenit profesor de filosofie, acesta a fost primul lucru pe care l-am făcut la ore. În fiecare an, prima lună nu am predat nimic. Prima lună, cei care voiau să participe la orele mele au trebuit să înveţe cum să asculte. Unii studenţi s-au plâns: „Nu este parte din programa universitară; nicăieri nu este menţionat că timp de o lună trebuie să învăţăm cum să ascultăm”.

Prorectorul m-a întrebat: „Ce este asta, chiar le ceri studenţilor să stea numai şi să înveţe cum să asculte timp de o lună?”

Eu am răspuns: „Ce pot face? Trebuie să am de-a face cu toată povara societăţii voastre. Acest lucru ar fi trebuit făcut mai devreme în educaţie; ar fi fost mai uşor”.

„Dar, a spus acesta, cu toţii aud perfect, urechile lor sunt perfecte”.

Eu am spus: „Nu este vorba despre urechi…”

Poţi auzi ceva în timp ce te gândeşti; atunci acea gândire se amestecă cu ceea ce auzi – este contaminată, stricată. Apoi porţi acea informaţie ca şi cum ai fi auzit-o, dar nu este ceea ce s-a spus. Este altceva; poate fi chiar opusul.

În interior, tu ai prejudecăţi care scanează orice trece de urechile tale. Ele împiedică tot ce este împotriva prejudecăţilor şi permit numai ce se sprijină pe acestea.

I-am spus prorectorului: „Acum, în acest mod, cu siguranţă nu poţi înţelege filosofia. Nu sunt interesat de alte subiecte, dârla cursul meu este imposibil, pentru că filosofia este la bază o descriere a problemei cu toate aspectele sale. Dacă ai deja stabilită o opinie despre asta… De exemplu, dacă discutăm despre Dumnezeu şi tu crezi deja că ştii că Dumnezeu există sau că ştii că Dumnezeu nu există, atunci nu poţi înţelege toate aspectele posibile. Ce ar însemna dacă Dumnezeu există sau nu? Ce va însemna dacă pur şi simplu rămânem indiferenţi la această întrebare? Dacă vom concluziona că este imposibil să ştim dacă Dumnezeu există sau nu şi rămânem agnostici? Şi există sute de alte implicaţii. Dar acestea sunt posibil de luat în considerare numai dacă nu ai o idee predeterminată”.

La început a fost foarte greu pentru studenţi să stea timp de o oră liniştiţi şi să asculte. Păsările de afară, orice zgomot… un profesor care striga, o maşină care trecea, un avion care zbura prin apropiere, şi tu numai să asculţi. Nu trebuie să faci nimic, trebuie doar să asculţi.

Mulţi dintre studenţi au plecat până la terminarea lunii. Dacă am început cu treizeci, eram sigur că vor rămâne numai zece. Dar acei zece au rămas recunoscători – nu pentru ce au învăţat după o lună, ci pentru ce au

învăţat în acea lună. Ceea ce au învăţat după a fost bun pentru a obţine diploma universitară, dar ceea ce au învăţat în acea lună de ascultare a devenit o nouă modalitate de a vedea lucrurile, de a simţi, de a fi.

Adevărul se întâmplă atunci când eşti deschis să asculţi cu adevărat. Nu a avut nimic de-a face cu obiectul ascultării; dar are de-a face cu calitatea ascultării. Noi am uitat cum să ascultăm. Chiar şi atunci când pretindem că da, noi ascultăm; facem în minte o mie şi unul de lucruri. Multe gânduri se îngrămădesc acolo. Noi arătăm în mod politicos că da, noi ascultăm, dăm uneori şi din cap – „noi ascultăm** dar în interiorul nostru este o casă de nebuni. Cum putem să ascultăm?

Pentru a asculta, trebuie să lăsăm la o parte gândirea. împreună cu gândurile, ascultarea nu este posibilă. Dacă tu vorbeşti în interior în timp ce eu vorbesc cu tine, cum mă poţi asculta? Pentru că eşti mai aproape de tine decât sunt eu, gândurile tale vor fi mai aproape; vor crea un inel în jurul tău şi nu vor permite cuvintelor mele să intre. Vor permite numai acelor idei care sunt în armonie cu ele, ele vor alege şi vor selecta. Nu vor permite nimic care este ciudat, nefamiliar, necunoscut.

Atunci nu merită să asculţi, pentru că pur şi simplu asculţi numai gândurile tale. Şi este periculos, pentru că vei crede că m-ai auzit pe mine.

Ascultarea potrivită înseamnă să fii total receptiv, într-o dispoziţie tăcută.

În Zen, discipolul stă timp de multe luni, uneori ani, înainte de a deveni capabil să asculte. Oricine venea la Buddha, el spunea: „Pentru un an sau doi vei sta pur şi simplu aici. Nu mai trebuie să faci nimic altceva. Pur şi simplu înveţi cum să stai. Oamenii răspundeau: „Ştim deja cum să stăm. Iar Buddha spunea: „Nu am întâlnit nicio persoană care să ştie cum să stea, pentru că, atunci când spun *stai*, mă refer la stat – fără mişcare, fără nicio mişcare a gândului. Total tăcut, tăcut în interior, fără nicio mişcare în corp, fără nicio mişcare în minte. O rezervă de energie.

Apoi va veni un moment când vei deveni atât de tăcut încât va dispărea ascultătorul. În primul rând vor dispărea gândurile.

Iar apoi gânditorul. Gânditorul nu este nimeni altcineva decât cel care face legăturile cu gândurile. Gânditorul nu poate exista fără gânduri; atunci când gândurile nu mai există, se evaporă deodată şi gânditorul.

Atunci când asculţi atât de profund încât nu mai apare niciun gând, nu mai trece, nu mai vine şi pleacă, atunci va dispărea şi gânditorul.

Meditaţia ascidtârii discursurilor lui Osho are loc în fiecare seară în Staţiunea Meditaţiei lui Osho din Pune, India, şi este o parte integrantă a programului zilnic oferit acolo. În plus, exista mai mulţi distribuitori ai înregistrărilor audio şi video în toată lumea. Pentru informaţii despre cum se pot obţine aceste înregistrări, a se vedea pagina 280.

OSHO TERAPIILE MEDITATIVE**T** poate metodele meditative vechi au fost dezvoltate în Est.

Nu au luat niciodată în considerare omul din Vest… de aceea eu creez tehnici care nu sunt numai pentru cei din Est, sunt pur şi simplu pentru orice om – din Est sau din Vest.

Osho a creat, de asemenea, o serie de terapii meditative: *Trandafirul mistic, Meditaţia fără minte* şi *Renaşterea.* Unice prin simplitate şi eficienţă, ele implică o interacţiune minimă printre participanţi, dar energia grupului ajută fiecare individ să pătrundă mai adânc în procesid său. A patra terapie meditativă este *Amintirea limbajului uitat al sinelui de a vorbi cu mintea corpului,* care poate fi făcută într-un grup sau de unul singur. Toate terapiile meditative Osho sunt oferite ca parte a programului Staţiunea Meditaţiei lui Osho din Pune, India. Uneori sunt oferite de facilitatorii de traininguri în locaţii diferite din jurul lumii.

OSHO

MEDITAŢIA TRANDAFIRUL MISTIC

Simbolul trandafirului mistic este că, dacă un om

îngrijeşte sămânţa cu care s-a născut, îi dă pământul potrivit, îi oferă atmosfera care îi trebuie şi vibraţiile pozitive, se mişcă pe calea dreaptă unde sămânţa va putea să crească, iar creşterea finală este simbolizată ca un trandafir mistic – atunci când fiinţa ta

Înfloreşte, îşi deschide toate petalele, îşi eliberează parfumul minunat.

*k*âerapia meditativă a trandafirului mistic este un proces care ţine trei ore pe zi, timp de trei săptămâni. Ea este oferită ca parte din programul Multiversity din Staţiunea Meditaţiei lui Osho din Pune, India, îl în multe Centre Meditative Osho din toată lumea. La cererea lui Osho, terapiile meditative sunt mereu conduse de un facilitator care a fost antrenat în acest proces la Staţiunea Meditaţiei.

Trei luni de Meditaţie meditativă Osho sunt recomandate înainte de a începe terapia meditativă a trandafirului mistic.

Instrucţiunile următoare sunt pentru meditaţia trandafirului mistic, cea care poate fi făcută după participarea la Terapia meditativă a trandafirului mistic.

Instrucţiuni

Această meditaţie în trei părţi, care durează 21 zile, poate fi. făcută de oricine care a participat deja la terapia meditativă a trandafirului mistic. Poate fi făcută de unul singur sau cu prietenii.

1. Instrucţiuni pentru râs

Râsul autentic nu trebuie să fie provocat de ceva. Pur şi simplu se naşte în tine ca o floare care înfloreşte într-un copac. Nu are un motiv, o explicaţie raţională. Este ceva misterios; de aici simbolul trandafirului mistic.

Timp de şapte zile începe să strigi „Yaa-hoo” de câteva ori, apoi râzi fără motiv timp de 45 minute. Poţi stai jos sau întins. Unii oameni găsesc că a sta pe spate îi ajută la relaxarea muşchilor stomacului şi permite mişcarea mai uşoară a energiei. Unii oameni au descoperit că,

acoperindu-se cu o pătură sau ţinându-şi picioarele în aer, ajută la provocarea râsului, la apariţia copilului jucăuş din ei. Accentul cade pe a găsi râsul tău interior, să râzi fără motiv, atunci când ochii sunt în general închişi. Dar, dacă vrei să te uiţi la unii dintre prietenii tăi pentru a izbucni în râs, poţi face acest lucru.

Permite-i corpului tău să se rostogolească încoace şi încolo, într-un mod jucăuş, cu inocenţa copilului din tine, şi permite-ţi să râzi cu vioiciune.

Din când în când, poţi ajunge la nişte limite care au fost acolo timp de secole, care îţi împiedică râsul. Atunci când se întâmplă acest lucru, strigă „Yaa-hooD sau scoate sunete fără sens până când râsul te cuprinde din nou.

Lasă totul să plece: la sfârşitul perioadei, de râs, stai total liniştit, cu ochii închişi, pentru câteva minute. Corpul este îngheţat, ca o statuie, adunând în interior toată energia. Apoi lasă totul: relaxează-ţi complet corpid şi permite A să cadă fără efort sau control. Când te simţi gata, ridică-te în picioare şi stai tăcut, observând pentru 15 minute.

2. Instrucţiuni pentru lacrimi

După ce râsul s-a terminat, te vei simţi cuprins de lacrimi, de agonie. Dar şi acesta va fi un prilej foarte bun de a scăpa de limite. Multe vieţi în durere şi suferinţă vor dispărea. Dacă poţi scăpa de aceste două straturi, te-ai găsit pe tine.

Pentru a doua săptămână, începe să spui „Yaa-Boo” încet de câteva ori, apoi permite-ţi să plângi timp de 45 minute. Poate vei vrea să ai camera întunecată pentru a te ajuta să te mişti spre tristeţea ta. Poţi sta pe scaun sau jos. Închide ochii şi pătrunde adânc în toate sentimentele care te fac să plângi.

Permite-ţi să plângi cu adevărat profund, curăţând şi despovărând inima. Simte că barajul tuturor durerilor ţi suferinţelor tale este distrus – lasă lacrimile să te inunde. Dacă te simţi blocat şi te simţi, somnoros după ce ai plâns ceva vreme, bolboroseşte ceva. Scutură corpul înainte şi înapoi sau spune „Yaa-Boou încă o dată de câteva ori.

Lacrimile sunt acolo, nu le opri.

Relaxează-te! La sfârşind etapei de plâns, în fiecare zi, stai calm câteva minute şi apoi relaxează-te, aşa cum ai făcut după râs.

În această săptămână a lacrimilor, fii deschis la orice situaţie care ar putea aduce lacrimile. Permite-ţi să fii vulnerabil.

3. Instrucţiuni pentru Cel care observă pe dealuri

Pentru a treia săptămână, stai liniştit timp de 45 minute sau pentru mai mult timp dacă te simţi confortabil în această postură, apoi dansează pe muzică uşoară, frumoasă, timp de 15 minute. Poţi sta pe podea sau poţi folosi un scaun. Capul şi spatele ar trebui să fie cât de drepte posibil, ochii închişi, iar respiraţia naturală.

Relaxează-te, fii conştient, fii ca un observator de pe dealuri, fii martorul oricând lucru care se întâmplă. Procesid observării este meditaţia; ceea ce observi nu este important. Adii-ţi aminte să nu te identifici sau să te pierzi în orice s-ar întâmpla acolo: gânduri, sentimente, senzaţii ale corpului, judecăţi.

După ce stai astfel, pune o muzică liniştită, după preferinţă, şi dansează. Permite-i corpului. să-şi găsească propria mişcare şi continuă să observi în timp ce te mişti; nu te pierde în muzică.

4. Câteva puncte pentru a te ajuta

— În timpul perioadei de 21 zile, cel mai bine este să eviţi terapiile catarhice ca sesiunile de respiraţie, eliberare emoţională şi bioenergie. Meditaţiile dinamice şi Kundalini sunt opţionale în timpul primelor două săptămâni şi sunt recomandate în ultima săptămână.

Dacă faci *Meditaţia trandafirului mistic* împreună cu prietenii, nu vorbi în timpul meditaţiei.

Mulţi oameni ajung la un strat de furie în timpul săptămânii râsului sau în cea a lacrimilor. Nu este nevoie să stai blocat acolo. Exprimă-te prin gângureli şi mişcări ale corpului, apoi întoarce-te la râs şi lacrimi.

Sărbătoreşte-ţi râsul, sărbătoreşte-ţi lacrimile,

sărbătoreşte-ţi momentele de observare tăcută!

Râsul şi lacrimile: o curăţare a inimii

Pentru cei care vor să ajungă mai departe, am ales să creez o nouă terapie meditativă. Prima parte va fi râsul – timp de trei ore, oamenii pur şi simplu râd fără motiv. Şi oricând râsul va păli ei vor striga „Ya-Hoo!" şi acesta va veni înapoi. Săpând pentru trei ore vei fi surprins câte straturi de praf s-au adunat peste fiinţa ta. Le va risipi ca o sabie dintr-o lovitură. Timp de şapte zile, încontinuu, trei ore în fiecare zi... Nu poţi concepe cât de multă transformare se va întâmpla în fiinţa ta.

Apoi, partea a doua – lacrimile. Prima parte înlătură orice îţi ascunde râsul – toate inhibiţiile umanităţii trecute, toate reprimările le face să dispară. îţi aduce o nouă pace în tine. Dar mai trebuie să faci câţiva paşi pentru a atinge templul fiinţei tale, pentru că ai reprimat atât de multă tristeţe, atât de multă disperare, atât de multă anxietate, atât de multe lacrimi – toate sunt acolo, acoperindu-te şi distrugând frumuseţea, graţia, bucuria ta.

În Mongolia antică exista un concept vechi cum că fiecare viaţă, oricât de multă durere ar avea, este reprimată... şi durerea este reprimată, pentru că nimeni nu o vrea; nu vrei să simţi durerea, deci o reprimi, o eviţi, te uiţi în altă parte. Dar ea rămâne. Iar ideea mongolă era că – şi sunt de acord cu ea – viaţă după viaţă aceasta continuă să se acumuleze în tine; devine carcasa grea a durerii.

Dacă intri în tine, vei găsi şi râsul, şi lacrimile. De aceea uneori se întâmplă ca prin râs să înceapă deodată să curgă şi lacrimile – foarte confuz, pentru că noi credem în mod obişnuit că cele două sunt contradictorii. Când eşti plin de lacrimi nu este timpul să râzi, iar când râzi nu este vremea potrivită pentru lacrimi. Dar existenţa nu crede în conceptele tale, în ideologii; existenţa transcende toate conceptele tale, care sunt dualiste, care sunt bazate pe dualitate. Zi şi noapte, râs şi lacrimi, durere şi fericire, amândouă vin împreună.

Când un om ajunge la fiinţa sa, va găsi în primul rând stratul râsului, iar al doilea strat va fi al lacrimilor, al

agoniei.

Aşadar, timp de şapte zile îţi vei permite să te smiorcăi, să plângi, fără motiv – numai când lacrimile sunt gata să vină. Tu le deviezi; nu le devia. Şi oricând vei simţi că nu vin, spune doar: „Yaa-Boo!” Acestea sunt sunete pure, folosite ca o tehnică pentru a aduce râsul şi toate lacrimile şi pentru a te curăţa în întregime, pentru ca tu să devii la final un copil inocent.

La final, a treia parte este observarea – cel care observă de pe dealuri. La final, după râs şi lacrimi, rămâne numai o tăcere în care tu observi. Observarea în sine este în mod automat reprimantă. Smiorcăiala se opreşte atunci când o observi, stagnează. Această meditaţie te scapă dinainte de râs şi de lacrimi, pentru ca nimic să nu mai fie de reprimat în observarea ta. Atunci observarea deschide pur şi simplu un cer pur. Aşadar, timp de şapte zile, vei experimenta doar o claritate.

Aceasta este în totalitate meditaţia mea.

Vei fi surprins că nicio meditaţie nu îţi poate da atât de mult ca această mică strategie. Aceasta înseamnă experienţa mea din multe meditaţii: ceea ce trebuie făcut este să spargi două straturi în tine. Ţi-ai reprimat râsul; ţi s-a spus: „Nu râde, este o problemă serioasă”. Nu este permis să râzi într-o biserică sau la o oră de curs…

Aşadar, primul strat este al râsului, dar, odată ce râsul s-a terminat, te vei simţi inundat deodată de lacrimi, de agonie. Dar şi acesta va fi un mare fenomen de despovărare. Multe vieţi de durere şi suferinţă vor dispărea. Dacă poţi scăpa de aceste două straturi, atunci te-ai găsit pe tine.

Nu există o semnificaţie a cuvintelor *Yaa-Hoo* şi *Yaa-Boo.* Acestea sunt doar tehnici, sunete care pot fi folosite cu un anumit scop pentru a intra în fiinţa ta.

Am inventat multe meditaţii, dar poate aceasta va fi fundamentală şi esenţială. Poate avea putere asupra întregii lumi…

Fiecare societate a făcut atât de mult rău prin restricţionarea bucuriilor şi lacrimilor taie. Dacă un bătrân

începe să plângă, vei spune: „Ce fad? Trebuie să-ţi fie ruşine; nu eşti un copil căruia cineva i-a luat banana şi începe să plângă. Ia o altă banană, dar nu plânge”.

Observă numai – stai pe stradă şi începi să plângi, o mulţime se va aduna să te consoleze: „Nu plânge! Orice s-ar fi întâmplat, uită, a trecut*”’. Nimeni nu ştie ce s-a întâmplat, nimeni nu te poate ajuta, dar toată lumea va încerca să-ţi spună: „Nu plânge!” Dar motivul este că, dacă vei continua să plângi, *ei* vor începe să plângă, pentru că sunt inundaţi de lacrimi. Acele lacrimi sunt foarte aproape de ochi.

Este sănătos să plângi, să te smiorcăi, să râzi. Acum oamenii de ştiinţă descoperă că plânsul, smiorcăiala, râsul sunt foarte sănătoase, nu numai din punct de vedere fizic, dar şi psihic. Ele te pot menţine sănătos la cap. Întreaga umanitate a înnebunit puţin pentru simplul motiv că nimeni nu râde din toată inima, pentru că de jur-împrejur sunt oameni care vor spune: „Ce faci? Eşti copil? – la vârsta asta? Ce vor gândi copiii tăi? Fii liniştit!”

Dacă plângi sau te smiorcăi fără motiv, doar ca un exerciţiu, ca o meditaţie, nimeni nu va crede. Lacrimile nu au fost niciodată acceptate ca un mijloc de meditaţie. Şi îţi spun: nu sunt numai o meditaţie, sunt şi un medicament. Vei avea o vedere mai bună şi vei avea o mai bună viziune interioară.

Îţi ofer o tehnică fundamentală, proaspătă şi nefolosită. Şi va deveni fără nicio îndoială globală, pentru că efectele ei vor arăta oricui că persoana a devenit mai tânără, mai iubitoare, mai plină de graţie. Persoana a devenit mai flexibilă, mai puţin fanatică; persoana a devenit mai bucuroasă, este cea care sărbătoreşte.

Tot ce are nevoie lumea este o curăţare buna a inimii de toate

Inhibiţiile trecutului. Iar râsul şi lacrimile pot face asta împreună. Lacrimile vor scoate toată agonia care este ascunsă în tine, iar râsul va lua tot ce previne în tine manifestarea extazului. Odată ce ai învăţat arta aceasta, vei fi foarte surprins: de ce nimic nu a fost spus până acum? Există un motiv: nimeni nu a vrut ca umanitatea să aibă prospeţimea unei flori de trandafir, nici parfumul şi nici frumuseţea acesteia.

OSHO MEDITAŢIA FĂRĂ MINTE

Fără mince înseamnă inteligenţă. Şi când îţi cer să faci nebunii, îţi cer pur şi simplu să arunci mintea şi toată activitatea ei pentru ca tu să rămâi în spate – pur, curăţat, transparent, receptiv. Te introduc într-o nouă meditaţie. Ea este împărţită în trei părţi.

Prima parte este să te scălâmbăi. Cuvântul în engleză *gibberish* provine de la un mistic sufist, Jabbar. El niciodată nu a vorbit vreo limbă, a vorbit numai nonsensuri. Are încă mii de discipoli pentru că el spunea: „Mintea ta nu este nimic altceva decât o scălâmbăiată. Las-o deoparte şi atunci vei avea gustul propriei fiinţe”.

*

Foloseşte scălâmbăiata şi fii nebun în mod conştient. Fii nebun fiind pe deplin conştient pentru a putea deveni centrul ciclonului. Permite pur şi simplu să se întâmple orice va veni, fără să te întrebi dacă este semnificativ sau rezonabil. Aruncă pur şi simplu afară tot gunoiul minţii şi creează spaţiul în care apare Buddha.

În partea a doua, ciclonul a plecat şi te-a luat şi pe tine. Buddha şi-a luat locul în tăcere absolută şi imobilitate. Tu eşti doar un martor al corpului, al minţii şi a tot ce se întâmplă.

*

În a treia parte voi spune: „Dă-i drumul!” Atunci vei relaxa corpul şi îl vei lăsa să cadă fără efort, fără ca mintea ta să controleze ceva. Va cădea doar ca o pungă de orez.

Fiecare segment va începe cu sunetul unei tobe.

Instrucţiuni

Pentru început, încearcă, meditaţia timp de şapte zile, pentru că aceasta va fi o perioadă suficient de lungă pentru a experimenta efectele. Fă scălâmbăieli timp de aproximativ 40 minute, apoi 40 minute fii martor şi relaxează-te, dar poţi continua ambele etape pentru încă 20 minute, dacă vrei. **Prima etapă: scălâmbăieli şi nebunie conştientă** în picioare sau stând jos, închide ochii şi scoate sunete absurde – scălâmbăieli. Scoate orice sunet vrei, dar nu vorbi nicio limbă sau cuvinte pe care le ştii. Permite-i sinelui tău să exprime orice are nevoie din tine. Aruncă tot afară, fii nebun. Fii în mod conştient nebun. Mintea gândeşte sub forma cuvintelor. Scălâmbâiala te ajută să spargi acest model de verbalizare conştientă. Fără să-ţi reprimi gândurile, le poţi arunca afară prin această scâlâmbâialî.

Totul este permis: să cânţi, să plângi, să strigi, să ţipi, să mormăi, să vorbeşti. Lasă corpul să facă ce vrea el: să sară, să stea întins, să meargă, să stea pe scaun, să lovească şi aşa mai departe. Nu permite să existe goluri. Dacă nu poţi găsi sunete pe care să le foloseşti, spune doar la ta, la, dar nu rămâne tăcut.

Dacă faci această meditaţie cu alţi oameni, nu relaţiona şi nu te conecta cu ei. Stai numai cu ceea ce ţi se întâmplă ţie şi nu te interesa de ce fac alţii. Te poţi lega la ochi dacă te ajută.

A doua etapă: a fi martor

După scâlâmbâialî, stai total calm, tăcut şi relaxat, adunându-ţi energia în interior, lăsându-ţi gândurile să se scurgă cât mai departe de tine, permiţându-ţi să cazi într-o linişte şi pace profunde care se află în centru. Poţi sta pe podea sau poţi folosi un scaun. Capul şi spatele trebuie să fie drepte, corpul relaxat, ochii închişi, iar respiraţia normală.

Fii conştient, fii total în prezent. Fii ca un observator de pe dealuri, fiind martorul oricărui lucru care se întâmplă. Gândurile tale vor încerca să te atragă în viitor sau înapoi, în trecut. Uită-te la ele de la distanţă – nu le judeca, nu te lăsa prins în ele. Stai doar în prezent,

observând. Procesul observării este meditaţia, nu este important ceea ce priveşti. Adu-ţi aminte să nu te identifici sau să nu te pierzi în ceea ce va ajunge la tine: gânduri, sentimente, senzaţii ale corpului, judecăţi.

A treia etapă: relaxarea

Scălâmbăiata exista pentru a scăpa de mintea activă, tăcerea este pentru a scăpa de mintea inactivă, iar relaxarea este pentru a intra în transcendental.

După observare, permite-i corpului tău să cadă pe pământ fără efort sau control. Pe spate, continuă să fii martor, fiind conştient că nu eşti corpul sau mintea, că eşti ceva separat de ambele lucruri.

Pe când călătoreşti din ce în ce mai adânc în interior, vei ajunge în final la centru.

*

Când te simţi că eşti gata, stai în picioare şi încearcă timp de câteva minute să îţi aduci aminte de spaţiul în care ai fost – tăcerea şi pacea. OSHO RENAŞTEREA

Adu-ţi aminte acest lucru: recâştigă-ţi copilăria. Toată lumea tânjeşte după ea, dar nimeni nu face nimic pentru a o recâştiga. *Toată* lumea tânjeşte după ea! Oamenii continuă să spună că vârsta copilăriei a fost pentru ei un paradis, iar poeţii continuă să scrie poeme despre frumuseţea copilăriei. Cine te împiedică? Recâştig-o! Eu îţi dau şansa de a o câştiga.

Fii jucăuş. Va fi greu, pentru că eşti atât de mult structurat. Ai o armură în jurul tău – este atât de dificil să scapi de ea, să te relaxezi. Nu poţi dansa, nu poţi cânta, nu poţi doar să sari, nu poţi doar să ţipi sau să râzi, sau să zâmbeşti. Chiar dacă vrei să râzi, mai întâi vrei să existe ceva acolo de care să râzi. Nu poţi pur şi simplu să râzi. Trebuie să fie o cauză; numai atunci poţi plânge sau te poţi smiorcăi.

Lasă deoparte cunoaşterea, lasă deoparte seriozitatea. Fii total jucăuş în aceste zile. Nu ai nimic de pierdut! Dacă nu câştigi nimic, nu vei pierde nimic. Ce poţi pierde dacă eşti jucăuş? Dar eu îţi spun: nu vei mai fi niciodată la fel.

Toată insistenţa mea în a fi jucăuş este datorită acestui lucru. Vreau să te arunc înapoi la punctul în care ai încetat să creşti. A fost un punct în copilăria ta când ai încetat să mai creşti şi ai început să fii fals. Poate ai fost furios – un mic copil într-un acces de furie iar mama sau tatăl tău spunând: „Nu fi furios! Nu este bine!” Tu erai natural, dar s-a creat o diviziune şi exista acolo o alegere pentru tine: dacă vrei să fii natural, atunci nu vei mai avea dragostea părinţilor tăi.

În aceste şapte zile vreau să te arunc înapoi la punctul de unde ai început să fii „bun”, şi nu natural. Fii jucăuş, şi copilăria ta este recâştigată. Va fi greu, pentru că trebuie să dai la o parte toate măştile tale, toate feţele; va trebui să dai la o parte personalitatea ta. Dar adu-ţi aminte: Esenţa se poate arăta numai atunci când personalitatea ta nu este acolo, pentru că cea din urmă a devenit o închisoare. Las-o deoparte! Va fi dureros, dar merită, pentru că te vei renaşte din ea. Şi naşterea nu are loc fără durere. Dacă eşti cu adevărat hotărât să fii renăscut, atunci asumă-ţi riscul.

I 98 Meditaţia – Prima şi ultima libertate

Instrucţiuni îndrumările lui Osho despre renaştere sunt următoarele.

Două ore pe zi timp de şapte zile:

Prima etapă:

Pentru prima oră te vei comporta ca un copil, intră pur şi simplu în copilăria ta. Orice ai vrut să faci, fă acel lucru – să dansezi, să cânţi, să sari, să plângi, să te smiorcăi –, orice, în orice poziţie. Nimic nu este interzis, cu excepţia atingerii altor oameni. Nu atinge şi nu face rău altcuiva din grup.

A doua etapă:

În a doua oră, stai liniştit. Vei fi mai proaspăt, mai inocent, iar meditaţia va deveni mai uşoară.

Alege ca în aceste zile să fii la fel de ignorant ca atunci când te-ai născut – doar un copil, un nou copil, care nu ştie nimic, care nu întreabă nimic, fără să discute nimic, fără să se certe. Dacă poţi fi doar bebeluş, multe sunt

posibile. Chiar şi ceea ce pare imposibil este posibil.

OSHO AMINTEŞTE-ŢI LIMBAJUL
UITAT PRIN CARE COMUNICI
CU MINTEA CORPULUI

OOdată ce ai început să comunici cu trupul tău, lucrurile devin foarte simple. Corpul nu trebuie să fie forţat, poate fi convins. Omul nu trebuie să se lupte cu corpul – asta e urât, violent, agresiv, iar conflictul va crea din ce în ce mai multă tensiune. Aşadar, nu trebuie să fii în conflict – lasă confortul să fie regula. Iar corpul este un dar atât de frumos de la Dumnezeu încât, dacă te vei lupta cu el, înseamnă să îl negi pe însuşi Dumnezeu. Este un altar… noi suntem păstraţi cu sfinţenie în el; este un templu. Noi existăm în el şi trebuie să avem grijă de ei – este responsabilitatea noastră.

Această terapie meditativă este despre a-ţi face prieteni: şinele, corpul şi mintea ta. Vei deveni conştient cum mintea, gândurile şi sentimentele se exprimă prin corpul tău. Durerea, bolile, dependenţele (de exemplu alcoolul, zahărul, mâncatul în exces etc.) pot fi vindecate. Acest proces este o şansă să mobilizezi energiile care te autotrateazi şi să te relaxeze în profunzime.

Partea a patra
OBSTACOLELE
DIN MEDITAŢIE
Cele două dificultăţi
5

Există două părţi dificile în calea spre meditaţie. Una este eul. A doua este mintea care vorbeşte mereu. Eul

E

ste mereu pregătit de societate, de familie, de şcoală, de biserică, de toţi din jurul tău, pentru a fi egoist. Chiar şi psihologia modernă este bazată pe întărirea eului.

Întreaga idee a psihologiei moderne, a educaţiei moderne este că, dacă o persoană nu are un eu puternic, nu se va putea lupta în viaţă unde există atât de multă competiţie încât, dacă eşti un om umil, orice te va da la o parte; mereu vei rămâne în spate. Ai nevoie de un eu

foarte puternic, de fier, pentru a lupta în această lume competitivă; numai aşa poţi avea succes. În orice domeniu – afaceri, politică, profesie – ai nevoie de o personalitate hotărâtă, iar toată societatea este pregătită să producă o personalitate hotărâtă în copil.

Chiar de la început îi spunem: „Trebuie să fii primul din clasă”; atunci când copilul devine primul din clasă toată lumea îl laudă. Ce fad de fapt? îi hrăneşti eul chiar de la început. Îi dai o anumită ambiţie: „Poţi deveni preşedintele ţării, poţi deveni prim-ministrul ţării”. El începe călătoria cu aceste idei, iar eul său devine din ce în ce mai mare pe măsură ce reuşeşte.

În orice fel, eul este cea mai mare boală care se poate întâmpla unui om. Dacă reuşeşti, eul va deveni mare – acesta este un pericol, pentru că apoi trebuie să dai la o parte o piatră mare care stă în calea drumului tău. Sau dacă eul este mic, dacă nu ai reuşit, dacă ai demonstrat că eşti un ratat, atunci eul tău va deveni o rană. Acesta doare, va crea un complex de inferioritate, iar apoi va crea o problemă. Mereu îţi va fi frică sa fad ceva, chiar şi meditaţie, pentru că ştii că eşti un ratat, că vei rata – asta a devenit mintea ta. Peste tot ai ratat, iar meditaţia este aşa un lucru mare… că nu poţi reuşi să faci asta.

Dacă intri în meditaţie cu această idee – că ratarea este legată de tine, că este destinul tău, că asta este soarta ta –, atunci bineînţeles că nu poţi reuşi. Aşadar, dacă eul este mare, te împiedică. Iar dacă eul este foarte mic, devine o rană care, de asemenea, te împiedică. În orice caz, eul este una dintre probleme.

*

În pântecele mamei, fiecare copil este profund fericit. Bineînţeles că nu este conştient de acest lucru, nu ştie nimic despre asta. Este una cu fericirea sa. Fericirea este fiinţa ta, şi nu există o distincţie între cel care cunoaşte şi ceea ce este cunoscut. Aşadar, bineînţeles, copilul nu este conştient că este fericit. Tu devii conştient numai când ai pierdut ceva.

Aşa este. Aşadar, este foarte dificil să ştii ceva fără

să-l pierzi, pentru că, atunci când nu l-ai pierdut, te identifici total cu el. Nu există nicio distanţă: observatorul şi ceea ce este observat sunt unul şi acelaşi lucru; ceea ce este cunoscut şi cunoscătorul sunt uniţi.

Fiecare copii este într-o stare profundă de bucurie. Chiar şi psihologii acceptă această idee. Ei spun că întreaga cercetare a religiei nu este nimic altceva decât o modalitate de a găsi pântecele mamei. Ei folosesc această idee ca pe o critică adusă religiei, dar pentru mine nu înseamnă o critică. Este pur şi simplu adevărul. Da, căutarea religiei este căutarea pântecelui. Căutarea pentru religie este din nou o căutare de a face toată această existenţă un pântece.

Copilul este în armonie absolută cu mama. Copilul nu este niciodată în dezacord cu mama lui. Copilul nu ştie că este separat de mama lui. Dacă mama este sănătoasă, copilul este sănătos; dacă mama este bolnavă, copilul este bolnav. Dacă mama este tristă, copilul este trist; dacă mama este fericită, copilul este fericit. Dacă mama dansează, atunci copilul dansează; dacă mama stă tăcută, şi copilul este tăcut. Copilul nu are încă o limită proprie. Aceasta este fericirea cea mai pură şi trebuie să fie pierdută.

Copilul se naşte şi deodată este aruncat în afara centrului. Deodată este dezrădăcinat din pământ, din mamă. îşi pierde ancora şi nu ştie cine este. Nu era nevoie să ştie atunci când era cu mama lui. Nu era nevoie să ştie – era totul şi nu era nevoie să ştie, nu exista niciun fel de distincţie. Nu exista noţiunea de *tu,* deci nu era nicio întrebare despre *eu.* Realitatea nu era divizată. Era *advaita* – *advaita* pură, non-dualitate pură.

Dar, odată ce copilul este născut, cordonul ombilical este tăiat, şi el începe să respire singur; deodată toată fiinţa sa devine o căutare de a afla cine este. Este natural. Acum începe să devină conştient de limitele sale – corpul, nevoile. Uneori este fericit, uneori este nefericit; uneori se simte împlinit, alteori nu; uneori îi este foame şi plânge şi nu este urmă de mamă nicăieri în jurul lui; alteori este la

sânul maniei sale, bucurându-se din nou de uniunea cu mama. Dar acum există multe stări şi climate şi va începe treptat să simtă separarea. S-a întâmplat un divorţ; căsătoria este destrămată.

El era total căsătorit cu mama; acum el va fi mereu separat. Şi trebuie să afle cine este. Pentru întreaga viaţă omul încearcă să afle cine este. Aceasta este prima întrebare fundamentală.

Mai întâi copilul devine conştient de noţiunea de *al meu*, apoi de *tu,* apoi de *eu.* Aşa procedează el. Aceasta este exact procedura, chiar în această ordine. Mai întâi devine conştient de noţiunea de *al meu.* Fii atent la asta, pentru că este construcţia ta, structura eului tău. Mai întâi copilul devine conştient de noţiunea de *al meu* – jucăria este a mea, mama este a mea. Începe să posede. Aici toate religiile spun: nu fi posesiv, pentru că, odată cu posesia, va începe iadul.

Observă copiii mici: foarte geloşi, posesivi, fiecare copil încearcă să fure de la ceilalţi şi încearcă să-şi protejeze jucăriile. Şi vei vedea copii care sunt foarte violenţi, aproape indiferenţi la nevoile altora. Dacă un copil se joacă cu jucăria lui şi un alt copil vine, vei fi martorul unui Adolf Hitler, unui Gingis Han, unui Nadirshah. Se va ţine de jucăria sa; el va fi gata să lovească, să se lupte. Este o chestiune de teritoriu, de dominaţie.

Sentimentul de posesie este cel care acţionează primul; aceasta este otrava de bază. Iar copilul începe să spună: „Acesta este ai meu”. Odată ce intră noţiunea de *al meu*, atunci vei avea un competitor cu toată lumea. Odată ce intră noţiunea de *al meu*, viaţa ta va fi una a competiţiei, a luptei, a conflictului, a violenţei, a agresiunii.

Următorul pas după *al meu* este *mine.* Când ai ceva despre care să afirmi că este al tău, deodată se naşte ideea prin acea afirmaţie că acum eşti centrul posesiunilor tale. Lucrurile pe care le deţii devin un teritoriu, iar prin aceste posesiuni se naşte ideea de: *mine.*

Odată ce te-ai obişnuit cu *mine,* poţi vedea că în mod clar ai o limită, iar cele care sunt în afara limitei sunt *tu. Altul* devine foarte clar; acum lucrurile încep să se destrame.

Universul este unul, este o unitate. Nimic nu este divizat. Totul este legat de orice altceva; este o conectivitate imensă. Tu eşti conectat cu pământul, eşti conectat cu arborii, eşti conectat cu stelele; stelele sunt conectate cu tine, stelele sunt conectate cu arborii, cu râurile, cu munţii. Totul este interconectat. Nimic nu este separat; nimic poate fi separat. Separarea nu este posibilă.

Mereu când respiri – inspiri, expiri – există continuu un pod către existentă. Mănânci, existenta intră în tine; scoţi afară din tine, ea devine îngrăşământ – mărul din copac va deveni parte din corpul tău mâine, iar o parte din corpul tău va deveni îngrăşământ, va deveni hrană pentru copac… o continuă reţea de a da şi a lua. Nu se opreşte un moment. Când se opreşte, eşti mort.

Ce este moartea? Moartea este separare. A fi în uniune înseamnă să fii în viaţă, a fi în afara uniunii înseamnă să fii mort. Aşadar, cu cât mai mult te gândeşti: „Sunt separat”, vei fi mai puţin sensibil, dar mai aproape de starea de a fi mort, greoi, care se târăşte mereu. Cu cât simţi mai mult că eşti conectat, cu atât mai mult existenţa aceasta este parte din tine, iar tu eşti parte din întreaga existenţă. Odată ce vei înţelege că noi suntem membri unii în alţii, atunci deodată viziunea se schimbă. Atunci copacii nu sunt străini; ei pregătesc încontinuu hrană pentru tine. Când inspiri poţi lua oxigen, când expiri dai afară dioxid de carbon; copacii respiră cu dioxid de carbon şi scot afară oxigen – există o comuniune continuă. Suntem în armonie. Realitatea este o unitate, iar cu ideea de *mine, ţine,* cădem în afara realităţii. Şi, odată ce se instalează înăuntru o concepţie greşită, viziunea ta totală devine răsturnată…

Conceptele de *mine,* apoi *tine,* iar apoi ca o reflecţie, cel mai subtil, se ridică conceptul de *eu. Eu* e cel mai subtil, forma cea mai cristalizată a posesivităţii. Odată ce ai pronunţat „Eu”, ai comis un sacrilegiu. Odată ce ai

pronunţat „Eu”, eşti rupt total de existenţă – nu cu adevărat rupt, altfel ai fi murit; dar cu ideile tale eşti complet rupt de realitate. Acum vei fi în luptă continuă cu realitatea. Te vei lupta cu propriile rădăcini. Te vei lupta cu sinele tău.

De aceea Buddha spune: „Fii un lemn plutitor”. Poţi fi un material plutitor numai dacă ai renunţat la ideea de *eu* – altfel nu poţi fi un lemn plutitor; lupta va persista. De aceea este atât de dificil când vine vorba să meditezi. Dacă eu spun să stai doar în linişte, nu poţi face asta – un lucru atât de simplu. Omul poate să creadă că este lucrul cel mai simplu; nu ar trebui să fie nevoie să îl învăţăm. Omul ar trebui doar să stea şi să existe. Dar nu poţi sta aşa pentru că *eul* nu îţi permite niciun moment de relaxare.

Odată ce este permis un moment de relaxare, vei putea vedea realitatea. Odată ce realitatea este cunoscută, *eul* va fi lăsat în pace. Atunci nu poate persista. Aşadar, *zul* nici măcar nu îţi dă voie să ai o vacanţă. Chiar dacă te duci la munte, în staţiunile estivale, nici acolo *eul* nu îţi permite o vacanţă. Tu îţi vei lua radioul, televizorul; îţi vei lua toate problemele şi vei rămâne ocupat. Ai plecat acolo să te relaxezi, dar într-un fel continui tot modelul tău. Nu te relaxezi.

Eul nu se poate relaxa. Există prin tensiuni. Va crea noi tensiuni, va crea noi griji, va produce în mod constant probleme noi, nu îţi va permite niciun fel de odihnă. Chiar şi un minut de odihnă, iar toată casa de eu vă începe să se topească – pentru că realitatea este atât de frumoasă, iar *eul* este atât de urât.

Omul continuă să se lupte în van pe această cale. Tu lupţi pentru lucruri care se vor întâmpla după voinţa lor. Tu te lupţi în van. Doreşti lucruri care vor fi ale tale numai dacă nu le doreşti. De fapt, prin dorinţă le pierzi.

De aceea Buddha spune: „Înoată în sensul curentului. Lasă-l să te ducă în ocean1.

Mine, ţine, tu, eu – aceasta e capcana. Iar această capcană creează suferinţă, nevroză, nebunie.

Acum problema este: copilul trebuie să treacă prin

asta pentru că nu ştie cine este şi are nevoie de un fel de identitate – poate o identitate falsă, dar este mai bună decât nimic. Are nevoie de o anumită identitate. Are nevoie să ştie exact cine este, deci este creat un centru fals. Eul nu este centrul real. Este un centru fals – utilitar, fantezist, produs pur şi simplu de tine. Nu are nimic de-a face cu centrul tău adevărat.

Centrul tău adevărat este centrul tuturor. Sinele tău adevărat este sinele tuturor. La centru, întreaga existenţă este una – la o sursă de lumină, la soare, toate razele se unesc. Cu cât ne îndepărtăm, cu atât mai departe suntem unul de altul.

Centrul tău real nu este numai al tău, este centrul întregului. Dar am creat centre mici proprii, făcute de noi, produse de noi. E nevoie… pentru că un copil nu este născut cu limite, fără idee despre cine este el. Este o necesitate de supravieţuire. Cum va supravieţui? Trebuie să i se dea un nume; trebuie să i se dea o idee despre cine este. Bineînţeles, ideea vine din exterior: cineva spune că eşti frumos, cineva spune că eşti inteligent, cineva spune că eşti atât de vital. Tu aduni lucrurile pe care le spun oamenii.

În afara tuturor lucrurilor pe care oamenii le spun despre tine, tu compui o anumită imagine. Nu te uiţi niciodată în tine, la ceea ce eşti. Această imagine va fi falsă – pentru că nimeni altcineva nu ştie cine eşti tu. Realitatea ta interioară nu este permisă nimănui altcuiva decât ţie. Realitatea ta interioară nu poate fi pătrunsă de nimeni altcineva cu excepţia ta. Numai *tu* poţi fi acolo.

În ziua în care realizezi că identitatea ta este falsă, luată laolaltă, că ai colectat opiniile altor oameni… uneori gândeşte-te doar; stai tăcut şi gândeşte-te cine eşti tu cu adevărat. Multe idei vor apărea. Continuă să observi de unde vin şi vei putea găsi sursa. Unele lucruri vin de la mama ta – multe, cam optzeci până la nouăzeci la sută. Ceva vine de la tatăl tău, ceva de la prieteni, ceva de la societate. Observă doar: îl vei putea separa pe fiecare de unde vine. Nimic nu vine de la tine, nici măcar un procent

nu vine de la tine. Ce fel de identitate este asta, în care nu ai contribuit cu nimic? Şi tu eşti singurul care ar fi trebuit să contribuie, de fapt, într-un procentaj de sută la sută.

În ziua în care realizezi asta, religia va deveni importantă. În ziua în care realizezi acest lucru, vei începe să cauţi o tehnică, o metodă pentru a intra în fiinţa ta; cum să ştii exact, în mod real, cine eşti cu adevărat. Să nu mai colectezi imagini din exterior, să nu le mai ceri altora să-ţi oglindească realitatea, ci să fii direct faţă în faţă cu ea, imediat; să intri în natura ta, să o simţi acolo. Ce nevoie ai să întrebi pe cineva? Şi pe cine întrebi? Ei sunt la fel de ignoranţi faţă de şinele lor aşa cum eşti tu faţă de al tău. Ei nu îşi ştiu şinele, cum ar putea să îl ştie pe al tău?

Vezi doar cum funcţionează lucrurile, cum continuă ele să funcţioneze, cum continuă să se întâmple: o falsitate duce la altă falsitate. Eşti aproape înşelat, escrocat. Eşti tras pe sfoară, iar cei care te-au înşelat poate că nu au făcut acest lucru în mod conştient. Poate şi ei au fost escrocaţi de alţii. Tatăl, mama, profesorii tăi au fost înşelaţi de alţii – de taţii, de mamele, de profesorii lor. Şi aceştia te-au înşelat la rândul lor. Vei face acelaşi lucru cu copiii tăi?

Într-o lume mai bună, unde oamenii sunt mai inteligenţi, mai conştienţi, copiii vor învăţa că ideea de identitate este falsă: „Avem nevoie de ea, ţi-o dăm, dar este numai pentru un timp determinat, înainte ca tu să descoperi cine eşti cu adevărat'.

Nu va deveni realitatea ta. Şi cu cât vei descoperi mai devreme cine eşti cu adevărat, cu atât mai bine. Cu cât poţi să laşi mai curând această idee, cu atât mai bine – pentru că în acel moment te vei naşte cu adevărat şi vei fi cu adevărat real, autentic. Vei deveni un individ, o persoană.

Ideile pe care le adunam de la ceilalţi ne dau o personalitate, iar cunoaşterea pe care ajungem să o ştim din interiorul nostru ne conferă individualitate. Personalitatea este falsă, individualitatea este reală. Personalitatea este împrumutată; realitatea,

individualitatea, autenticitatea ta nu pot fi niciodată împrumutate. Nimeni nu poate spune cine eşti tu.

Cel puţin un lucru nu poate fi făcut de nimeni altcineva: acela de a-ţi da răspunsul cine eşti. Nu, trebuie să sapi adânc în fiinţa ta. Straturi şi straturi de identitate, o falsă identitate, trebuie să fie sparte. Când omul intră în sine, îi este frică, pentru că vine haosul. Cumva ai putut să scapi de identitatea falsă. Te-ai pus de acord cu ea. Îţi ştii numele şi asta sau asta; ai anumite convingeri, certificate, grade, universităţi, colegii, prestigii, bani, moşteniri. Ai anumite căi de a te defini. Ai o anumită definiţie – cât de cât funcţională, dar care merge. Dar să te duci în sensul de a da la o parte această definiţie… acolo va fi haos.

Înainte de a ajunge la centrul tău, trebuie să treci printr-o stare haotică. De aceea există frica. Nimeni nu vrea să intre. Oamenii continuă să predea: „Cunoaşte-te pe tine însuţi”; noi ascultăm, dar de fapt nu ascultăm niciodată. Niciodată nu ne deranjăm să facem asta. Există în minte o anumită idee că haosul va fi dezlănţuit şi ne vom pierde în el, că ne va înghiţi. Din cauza acestei frici de haos, noi continuăm să ne sprijinim de orice din afară. Dar această mişcare ne face să ne pierdem viaţa.

Mintea care vorbeşte mereu

A doua piedică în calea meditaţiei este mintea care vorbeşte mereu. Nu poţi sta nici măcar pentru un minut, mintea continuă să vorbească: gânduri relevante, irelevante, semnificative, nesemnificative continuă să se deruleze. Este un trafic constant şi mereu este oră de vârf.

*

Vezi o floare şi exprimi acest lucru; vezi un om care trece strada şi exprimi acest fapt. Mintea poate transforma orice lucru existenţial într-un cuvânt, totul devine transformat. Aceste cuvinte creează o barieră, aceste cuvinte devin o închisoare. Această curgere constantă spre transformarea lucrurilor în cuvinte, a existenţei în cuvinte este o barieră. Este un obstacol pentru o minte meditativă.

Aşadar, prima cerinţă pentru o evoluţie meditativă este să fii conştient de exprimarea ta continuă în cuvinte şi

să fii capabil să o opreşti. Trebuie doar să *vezi* lucrurile; nu le verbaliza. Fii conştient de prezenţa lor, dar nu le schimba în cuvinte.

Lasă lucrurile să fie fără limbaj; lasă persoanele să fie fără limbaj; lasă situaţiile să fie fără limbaj. Nu este imposibil, este natural şi posibil. Situaţia care este prezentă acum este artificială, este o situaţie creată, dar ne-am obişnuit atât de mult cu ea, a devenit atât de mecanică, încât nici măcar nu suntem conştienţi de transformare, de traducerea experienţelor în cuvinte.

Acolo este răsăritul. Nu eşti niciodată conştient de spaţiul gol dintre a vedea şi a verbaliza. Vezi soarele, îl simţi şi imediat îl exprimi. Spaţiul gol dintre momentul când îl vezi şi cel în care îl verbalizezi este pierdut; nu este niciodată simţit. În acel interval, în acel spaţiu gol, omul trebuie să devină conştient. Omul trebuie să fie conştient de faptul că răsăritul nu este un cuvânt. Este un fapt, o prezenţă, o situaţie. Mintea schimbă automat experienţele în cuvinte. Aceste cuvinte sunt acumulate şi devin apoi existenţa şi conştiinţa.

Meditaţia înseamnă trăirea fără cuvinte, trăirea nonlingvistică; atunci aceste amintiri îngrămădite, aceste amintiri lingvistice, devin un obstacol în calea evoluţiei meditative. Meditaţia înseamnă să trăieşti fără cuvinte, să trăieşti într-o situaţie nonlingvistică. Uneori se întâmplă spontan. Se întâmplă atunci când te îndrăgosteşti de cineva. Dacă eşti cu adevărat îndrăgostit, atunci prezenţa este simţită – nu limbajul. Atunci când doi iubiţi sunt intimi ei devin tăcuţi. Nu pentru că nu este nimic de exprimat; ci din contră, pentru că este o cantitate imensă care trebuie exprimată. Dar cuvintele nu sunt niciodată acolo, nu pot fi. Ele vin doar când iubirea a plecat.

Dacă doi iubiţi nu sunt niciodată tăcuţi, dacă vorbesc mereu, este un indiciu că iubirea lor a murit. Acum ei doar umplu spaţiul gol prin cuvinte. Când iubirea este prezentă, nu există cuvinte, pentru că însăşi existenţa iubirii este atât de copleşitoare, atât de pătrunzătoare, încât bariera limbajului şi a cuvintelor este trecută. Iar în mod obişnuit,

această barieră este trecută numai în iubire.

Meditaţia este punctul culminant al iubirii: iubirea nu numai pentru o singură persoană, ci iubirea pentru întreaga existenţă. Pentru mine, meditaţia este o relaţie vie cu întreaga existenţă care te înconjoară. Dacă poţi fi îndrăgostit de orice situaţie, atunci tu eşti în meditaţie…

Societatea îţi dă limbajul, nu poate exista fără limbaj; are nevoie de el. Dar existenţa nu are nevoie de el. Nu spun că ar trebui să exişti fără limbaj. Va trebui să-l foloseşti, dar mecanismul verbalizării trebuie să fie unul pe care trebuie să-l porneşti şi să-l opreşti. Când exişti ca fiinţă socială, este nevoie de mecanismul limbajului; fără el nu poţi exista în societate. Dar când eşti singur cu existenţa, mecanismul trebuie oprit; trebuie să îl poţi opri. Dacă nu îl poţi opri, înseamnă că mecanismul a înnebunit. Dacă nu îl poţi opri – merge în continuare –, dacă nu eşti capabil să îl opreşti, atunci mecanismul are putere asupra ta. Ai devenit astfel sclavul lui. Mintea trebuie să fie un instrument, nu un stăpân. Dar a devenit stăpân.

Când mintea stăpâneşte, există o stare nonmeditativă. Când tu eşti stăpânul, conştiinţa ta este stăpâna, şi există o stare meditativă. Aşadar, meditaţia înseamnă stăpânirea mecanismului, să devii stăpân pe mecanism.

Mintea şi funcţionarea lingvistică a ei nu sunt rezultatele finale. Tu eşti peste ele şi existenţa de asemenea. Conştiinţa este deasupra lingvisticii; existenţa este deasupra lingvisticii. Când se unesc conştiinţa cu existenţa, ele se află în comuniune. Această stare este numită meditaţie. Comuniunea dintre conştiinţă şi existentă este meditaţie.

Trebuie să dai ia o parte limbajul. Asta nu înseamnă că trebuie să îl împingi la o parte, să îl reprimi sau să îi elimini. Eu spun doar că ceea ce este util pentru societate a devenit un obicei care durează douăzeci şi patru de ore pentru tine şi nu este nevoie de el în această stare.

Atunci când te plimbi, ai nevoie să îţi mişti picioarele, dar ele nu trebuie să se mişte atunci când stai jos. Dacă

picioarele continuă să se mişte atunci când stai, eşti nebun, iar picioarele au înnebunit. Trebuie să le poţi opri. În acelaşi sens, dacă nu te plimbi cu nimeni, limbajul nu trebuie să fie acolo. Este un instrument al vorbirii, o tehnică pentru a comunica; atunci când comunici ceva, este nevoie să foloseşti limbajul; dar când nu comunici cu nimeni nu ar trebui să fie acolo.

Dacă poţi face asta – şi este posibil dacă o înţelegi atunci poţi evolua spre meditaţie. Spun „poţi evolua1' pentru că procesele vieţii nu sunt niciodată completări încheiate, ele sunt întotdeauna un proces de creştere, de evoluţie. Aşadar, meditaţia este un proces de evoluţie, nu o tehnică. O tehnică este întotdeauna moartă; poate fi adăugată, dar procesul este mereu un element viu. Creşte, se extinde.

Avem nevoie de limbaj, este necesar, dar nu trebuie să rămâi întotdeauna în el. Trebuie să existe momente când eşti în existenţă, iar acolo nu există limbaj. Când numai exişti, nu înseamnă că doar vegetezi – conştiinţa este prezentă şi este mai vie, mai pronunţată, pentru că limbajul prosteşte conştiinţa. Limbajul este limitat la a fi repetitiv, dar existenţa nu este niciodată repetitivă. Aşadar, limbajul creează plictiseală. Cu cât limbajul este mai important pentru tine, cu atât mai mult mintea este orientată spre partea lingvistică – şi astfel atât de mult vei fi plictisit. Limbajul este o repetiţie, existenţa nu.

Când vezi un trandafir, nu este o repetiţie. Este un trandafir nou, cu totul nou. Nu a mai fost niciodată şi nu va mai fi din nou. Trandafirul este acolo pentru prima şi ultima dată.

Dar atunci când spunem că acesta este un trandafir, cuvântul *trandafir* este o repetiţie: a fost mereu acolo; va fi mereu acolo.

Ai omorât noul cu un cuvânt vechi.

Existenţa este mereu tânără, iar limbajul este mereu bătrân. Prin limbaj ieşi din existenţă, prin limbaj ieşi din viaţă, pentru că limbajul este mort. Cu cât eşti mai implicat în limbaj, cu atât eşti mai omorât de el. Un

cărturar este complet mort pentru că el este limbajul, cuvintele, dar nimic altceva. Sartre şi-a scris autobiografia. A denumit-o: *Cuvintele.*

Meditaţia înseamnă să trăieşti, să trăieşti total şi poţi trăi aşa numai când eşti absolut tăcut. Prin a fi tăcut nu mă refer la a fi inconştient. Poţi fi tăcut şi inconştient, dar aceasta nu ar fi o tăcere vie – din nou, ai fi pierdut ceva.

*

Aşadar, ce să facem? întrebarea este relevantă. Observă – nu încerca să o opreşti. Nu este nevoie să faci vreo acţiune împotriva minţii. În primul rând, cine ar face asta? Va fi mintea care ar lupta cu ea însăşi. Îţi vei împărţi mintea în două: o parte care încearcă să preia conducerea, cea care este în frunte, iar cealaltă care încearcă să o omoare pe prima – ceea ce este absurd, este un joc prostesc. Te poate înnebuni. Nu încerca să opreşti mintea sau gândirea – doar observ-o, permite-i să existe. Permite-i să aibă libertate completă. Las-o să alerge cât de repede vrea. Nu încerca în niciun fel să o controlezi. Fii doar un martor, un observator. Este frumos.

Mintea este unul dintre cele mai frumoase mecanisme. Ştiinţa nu a putut încă să creeze nimic paralel cu mintea. Mintea rămâne încă opera de artă – atât de complicată, atât de puternică, cu atât de mare potenţial. Observ-o! Bucură-te de ea!

Şi nu o privi ca pe un inamic, pentru că, dacă te uiţi la minte ca la un duşman, nu o poţi observa. Eşti deja prejudiciat; eşti deja împotriva ei. Ai decis deja că ceva este în neregulă – ai tras deja o concluzie. Şi oricând te vei uita la cineva ca la un duşman, niciodată nu te vei putea uita aprofundat la el. Nu te uiţi niciodată în ochii lui; îl eviţi.

7 >Sa observi mintea înseamnă să te uiţi la ea cu o iubire profundă, cu respect adânc, cu veneraţie – este darul lui Dumnezeu pentru tine! Nimic nu este în neregulă cu mintea însăşi. Nu este nimic în neregulă cu gândirea în sine. Este un proces frumos, aşa cum sunt şi alte procese. Norii care se mişcă pe cer sunt frumoşi – nu sunt ca şi

gândurile care se mişcă pe un cer interior? Florile care se ivesc în copaci sunt frumoase – nu sunt oare ca florile care apar în fiinţa ta? Râul care se varsă în ocean este frumos – nu este oare ca un curent de gânduri care curge undeva spre un destin necunoscut? Nu este frumos?

Priveşte cu veneraţie profundă. Nu fi un luptător, fii cel care iubeşte. Observă nuanţele subtile ale minţii; întoarcerile bruşte, întoarcerile frumoase; salturile sau săriturile bruşte; jocurile pe care mintea continuă să le facă; visurile pe care le urzeşte – imaginaţia, memoria; o mie şi una de proiectări pe care le creează. *Observai* Stând acolo, rezervat, distant, neimplicat, treptat vei începe să simţi…

Pe cât observarea ta va deveni mai profundă, pe atât conştiinţa ta va fi mai adâncă, vor începe să apară spaţii goale, intervale. Un gând pleacă, altul nu a venit încă; există un gol. Un nor a trecut, un altul vine; între ei există un spaţiu gol.

În aceste spaţii goale, pentru prima dată vei avea licăriri fără minte, vei avea gustul de stare fără minte. Numeşte această stare gustul din Zen sau Tao, sau Yoga. În aceste intervale mici, deodată cerul este limpede, iar soarele străluceşte. Deodată lumea este plină de mister pentru că toate barierele cad. Vălul de pe ochii tăi nu mai este acolo. Poţi vedea cu claritate, poţi pătrunde în ceea ce vezi; întreaga existenţă devine transparentă.

La început acestea vor fi numai momente rare, puţine şi îndepărtate unul de altul. Dar ele îţi vor da indicii despre ce este *samādhi.* Mici lacuri de linişte – vor veni şi vor dispărea. Dar acum vei şti că eşti pe calea cea bună – vei începe să observi din nou.

Când trece un gând, observă-l; când vine un interval, observă-l. Norii sunt frumoşi; strălucirea soarelui este, de asemenea, frumoasă. Acum nu eşti cel care alege. Acum nu ai o minte fixată: nu spui: „Vreau numai intervalele”. Aceasta afirmaţie este prostească – pentru că, odată ce te ataşezi de a vrea numai intervale, ce-ai decis din nou să fii împotriva gândirii. Iar acele intervale vor dispărea. Ele au

loc numai când eşti foarte distant, rece. Ele se vor *întâmpla*, ele nu pot fi aduse. Ele se întâmplă, tu nu le poţi forţa să se întâmple. Sunt evenimente spontane.

Continuă să observi. Lasă gândurile să vină şi să plece – oriunde vor ele să plece nimic nu este greşit! Nu încerca să manipulezi sau să direcţionezi ceva; lasă gândurile să se mişte liber. Şi atunci vor veni intervale mai mari. Vei fi binecuvântat cu mici *satoris*, minisatoris. Uneori vor trece minute întregi şi nu va exista vreun gând; nu va fi trafic – va exista o tăcere totală, netulburată.

Când vin golurile mai mari, nu vei avea claritate să vezi în lume – odată cu golurile mai mari vei avea o nouă claritate care creşte; vei fi capabil să vezi în lumea interioară. Cu primele goluri, vei vedea în lume: copacii vor deveni mai verzi decât îi vezi acum. Vei fi înconjurat de o muzică infinită – muzica sferelor. Deodată vei fi în prezenţa lui Dumnezeu – inefabil, misterios, atingându-te chiar dacă tu nu îl poţi atinge; în apropiere de tine, dar totodată deasupra ta. Odată cu golurile mai mari, acelaşi lucru se va întâmpla în interior. Dumnezeu nu va fi numai afară, dar deodată vei fi surprins; El este şi în interior. Nu este numai ceva care se vede; El este şi cel care priveşte – în interior şi la exterior. Dar nu te ataşa nici de această stare.

Ataşarea este hrana minţii pentru a continua. Observarea fără să te ataşezi este o cale să o opreşti fără să faci vreun efort pentru a o opri. Şi atunci când începi să te bucuri de aceste momente de fericire, va creşte şi capacitatea ta de a le reţine pentru perioade mai lungi.

În final, într-o zi, tu vei deveni stăpânul. Iar atunci când vei vrea să gândeşti, vei gândi; dacă este nevoie de gândirea ta, o vei folosi; dacă nu este nevoie de ea, îi vei permite să se odihnească. Nu este vorba că mintea nu mai există – mintea *este* acolo, dar tu o poţi folosi sau nu. Acum este doar decizia ta. Exact ca picioarele: dacă vrei să alergi, le vei folosi; dacă nu vrei să alergi, ci pur şi simplu să te odihneşti – picioarele sunt acolo. În acelaşi sens, mintea este mereu acolo.

Starea fără minte nu este împotriva minţii; ea este mai presus de minte. Ea nu vine prin uciderea sau distrugerea minţii; starea de fără minte vine atunci când ai înţeles mintea pe de-a-ntregul, încât gândirea nu mai e necesară. Înţelegerea ta a înlocuit-o.

Metode false

Meditaţia au este concentrare

M

editaţiile pot fi greşite. De exemplu, orice meditaţie care te conduce adânc în concentrare este greşită. Vei deveni din ce în ce mai închis decât să devii mai deschis. Dacă îţi îngustezi conştiinţa concentrându-te asupra unui lucru, vei exclude toată existenţa şi vei deveni axat pe un singur punct, creând din ce în ce mai multă tensiune în tine. De aici şi cuvântul atenţie. Înseamnă „la tensiune”. Concentrarea, chiar şi sunetul cuvântului îţi dau o senzaţie de tensiune.

Concentrarea se poate folosi, dar nu în meditaţie. Ea este o lucrare ştiinţifică – într-o cercetare ştiinţifică, într-un laborator ştiinţific – ai nevoie de concentrare. Trebuie să te concentrezi pe o problemă şi să excluzi orice altceva atât de mult încât să devii nepăsător la lumea care rămâne. Numai problema asupra căreia te concentrezi este lumea ta. De aceea oamenii de ştiinţă devin distraţi. Oamenii care se concentrează mereu prea mult devin distraţi pentru că nu ştiu cum să rămână deschişi la întreaga lume.

Am citit o anecdotă:

„Am cumpărat o broascac, le-a spus un om de ştiinţă, profesor de zoologie, vesel, elevilor săi, „proaspătă, din bazin, pentru a-i putea studia aspectul exterior şi apoi să facem disecţie pe ea”.

A despachetat grijuliu pachetul, dar în interior era un sandviş gata preparat cu şuncă. Profesul s-a uitat la el cu uimire.

„Ciudat!” a spus el, „îmi aduc aminte foarte clar că mi-am luat prânzul”.

Acest fapt îi se întâmplă oamenilor de ştiinţă. Devin

concentraţi pe un singur punct, iar mintea lor devine îngustă. Bineînţeles, o minte îngustă este folositoare: devine mai pătrunzătoare, devine ca un ac bine ascuţit; este exact punctul potrivit, dar pierde o viaţă minunată care îl înconjoară.

Un buddha nu este un om care se concentrează; este un om care este conştient. El nu a încercat să îşi îngusteze mintea; ba, din contră, acesta a încercat să scape de toate barierele, pentru ca el să fie total deschis existenţei. Faptul de a observa… existenţa este ceva simultan. Eu vorbesc aici, iar zgomotul traficului este ceva simultan. Trenul, păsările, vântul care trece printre copaci – în acest moment toată existenţa converge. Tu mă asculţi pe mine, eu vorbesc cu tine, milioane de lucruri se întâmplă – este imens de bogat.

Concentrarea te face să fii atent la un punct şi are un cost foarte mare: nouăzeci şi nouă la sută este înlăturat. Dacă rezolvi o problemă de matematică, nu poţi asculta păsările – ele constituie o distragere. Copiii care se joacă în jurul tău, câinii care latră pe stradă – toate vor constitui o distragere. Din cauza concentrării, oamenii au încercat să scape de viaţă – să se ducă pe Himalaya, într-o peşteră, să rămână izolaţi pentru a se putea concentra asupra lui Dumnezeu. Dar Dumnezeu nu este un obiect, „Dumnezeu” este totalitatea existenţei noastre, acest moment; „Dumnezeu” este un întreg. De aceea, ştiinţa nu va fi niciodată capabilă să îI cunoască pe Dumnezeu. Chiar metoda ştiinţei este concentrarea şi din cauza acestei metode, ştiinţa nu îl poate descoperi niciodată pe Dumnezeu.

Aşadar, ce să facem? Repetând o mantra – realizând meditaţia transcendentală – nu ne va fi de folos. Meditaţia transcendentală a devenit foarte importantă în America din cauza perspectivei sale obiective, din cauza minţii ştiinţifice – este singura meditaţie în care poate fi făcut un lucru ştiinţific. Este pură concentrare şi nu meditaţie, deci poate fi înţeleasă de o minte ştiinţifică. În universităţi, în laboratoarele de ştiinţă, în munca de cercetare

psihologică, se studiază multe lucruri despre meditaţia transcendentală, pentru că nu este de fapt o meditaţie. Este concentrare, o metodă a concentrării. Este aşezată sub aceeaşi categorie ca şi concentrarea ştiinţifică; există o legătură între cele două. Dar nu are de-a face cu meditaţia.

Meditaţia este atât de vastă, atât de infinită, încât cercetarea ştiinţifică nu este aplicabilă în cazul ei. Dacă un om simte compasiunea, va demonstra prin fapte dacă este cu adevărat aşa sau nu. Undele alfa nu vor fi de prea mare ajutor, pentru că sunt încă ale minţii iar meditaţia nu aparţine minţii, este ceva deasupra ei.

Aşadar, lasă-mă să-ţi zic câteva lucruri de bază. Unu: meditaţia nu este concentrare, ci relaxare – omul pur şi simplu se relaxează în sine. Cu cât de relaxezi mai mult, cu cât te simţi mai deschis, mai vulnerabil, cu atât eşti mai puţin rigid. Eşti mai flexibil, iar deodată existenţa începe să pătrundă în tine. Nu mai eşti ca o piatră, ai anumite puncte de pătrundere.

Relaxarea înseamnă să îţi permiţi să cazi într-o stare unde nu Faci nimic, pentru că, dacă faci ceva, tensiunea va continua să fie prezentă. Este o stare de a nu face nimic; pur şi simplu te relaxezi şi te bucuri de sentimentul relaxării. Relaxează-te în tine, închide-ţi ochii şi ascultă tot ce se întâmplă în jurul tău. Nu este nevoie să simţi ceva ca pe o tulburare. În momentul în care simţi asta, atunci îl negi pe Dumnezeu.

În acea clipă Dumnezeu a venit la tine ca o pasăre – nu nega. A bătut ia uşa ta în chip de pasăre. În momentul următor a venit ca un lătrat de câine sau ca un copil care plânge sau care se smiorcăie, sau ca un nebun care râde. Nu îl nega; nu îl respinge – acceptă-l, pentru că, dacă îl vei nega, vei deveni tensionat. Toate negările creează tensiune – acceptă. Dacă vrei să te relaxezi, calea este acceptarea. Acceptă orice se întâmplă în jur; lasă să devină un întreg organic. Poate ştii sau nu – orice este interconectat. Aceste păsări, copaci, cerul, soarele, pământul, tu, eu sunt toate legate. Este o unitate organică.

Dacă soarele dispare, copacii vor dispărea; dacă copacii dispar, păsările vor dispărea; dacă păsările şi copacii dispar, nu pori fi acolo, tu vei dispărea. Aşa este ecologia. Totul este în mod profund legat de tot.

Aşadar, nu nega nimic, pentru că în momentul în care negi negi ceva în tine. Dacă negi aceste păsări care cântă, atunci ceva în tine este, de asemenea, negat.

Dacă te relaxezi, accepţi; acceptarea existenţei este singura cale de a te relaxa. Dacă te tulbură mici lucruri, înseamnă ca atitudinea ta te deranjează. Stai liniştit; ascultă tot ce se întâmplă în jurul tău şi relaxează-te. Acceptă, relaxează-te şi deodată vei simţi o energie imensă care creşte în tine.

Şi când eu spun să observi, nu încerca să observi; altfel vei deveni din nou tensionat şi vei începe să te concentrezi. Pur şi simplu relaxează-te, rămâi relaxat, calm şi priveşte… pentru că ce altceva poţi face? Eşti acolo, nu ai nimic de făcut, acceptă totul, nu nega nimic, nu refuza. Fără luptă, fără chin, fără conflict. Pur şi simplu priveşti. Adu-ţi aminte, observi pur şi simplu.

Meditaţia nu este introspecţie

Introspecţia înseamnă să te gândeşti la tine. Să îţi aduci aminte de tine nu înseamnă să te gândeşti: înseamnă să devii prezent în flinta ta. Diferenţa este una subtilă, dar foarte mare.

Psihologia vestică insistă pe introspecţie, iar cea estică pe aducerea aminte a sinelui. Când faci o introspecţie, ce faci de fapt? De exemplu eşti mânios: începi să te gândeşti la mânie, cum a fost cauzată.

Începi să analizezi de ce este cauzată. Începi să judeci dacă este bine sau rău. Începi să raţionezi că ai fost mânios pentru că situaţia a fost de aşa natură. Inventezi lucruri despre acea mânie, o analizezi, dar concentrarea atenţiei este pe mânie, nu pe sine. Întreaga ta conştiinţă este concentrată pe mânie: o observi, analizezi, o asociezi, te gândeşti la ea, încerci să îţi dai seama cum să eviţi, cum să scapi de ea, cum să nu se mai întâmple vreodată. Acesta este un proces al gândirii. Vei gândi că este ceva negativ

pentru că este distrugătoare. Vei promite: „Nu voi face aceeaşi greşeală din nou”. Vei încerca să controlezi această mânie prin voinţă. De aceea, psihologia vestică a devenit analitică: analiză, disecţie.

Psihologia estică spune: „Fii prezent. Nu încerca să analizezi mânia, nu este nevoie de asta. Uită-te doar la ea, dar priveşte-o pe deplin conştient. Nu începe să te gândeşti”. De fapt, dacă începi să te gândeşti, gândirea va deveni o barieră în a te uita la mânie. Apoi gândirea o va învălui. Apoi gândirea va fi ca un nor care o va înconjura; se va pierde limpezimea, claritatea. Nu gândi deloc. Fii într-o stare fără gând şi *priveşte.*

Atunci când nu există nici măcar o pulsaţie de gândire între tine şi mânie, mânia este în faţă, este întâlnită. Nu o diseca. Nu te deranja să te duci la sursa ei, pentru că această sursă este în trecut. Nu o judeca, pentru că în clipa în care o judeci, atunci începe gândirea. Nu promite nimic de genul: „Nu voi mai face asta”, pentru că această promisiune te duce în viitor. În starea de conştientă rămâi cu sentimentul de mânie totală, exact aici şi acum. Nu eşti interesat în a o schimba, nu eşti interesat să te gândeşti la ea – eşti interesat să te uiţi la ea în mod direct, faţă în faţă, imediat. Atunci devine amintire a sinelui.

Iar tocmai aceasta este frumuseţea: pentru că, dacă te poţi uita la mânie, aceasta dispare. Nu numai că dispare în acest moment – chiar dispariţia sa prin observarea ta profundă îţi dă cheia nu este nevoie să foloseşti voinţa, nu este nevoie să te decizi pentru viitor şi nu este nevoie să te duci la originea sa. Nu este necesar. Acum avem cheia: priveşte mânia, iar aceasta dispare. Iar această privire este valabilă pentru totdeauna. Oricând va fi prezentă mânia te poţi uita la ea; apoi această privire se aprofundează.

Există trei etape în a privi. Prima, atunci când mânia s-a întâmplat deja şi a trecut; ca şi cum te-ai uita la o coadă care dispare – ca şi cum a plecat un elefant; numai coada este acolo. Când mânia era acolo, erai atât de adânc implicat în ea încât nu ai putut să fii conştient. Când mânia

aproape că a dispărut, nouăzeci şi nouă la sută a dispărut – numai un procent, ultima sa parte, încă există, dar dispare în orizontul depărtat –, atunci devii conştient. Aceasta este prima stare de conştienta – este bună, dar nu este de-ajuns.

A doua stare este atunci când elefantul este acolo – nu numai coada când situaţia este coaptă. Eşti cu adevărat mânios până la punctul cel mai de sus, fierbi, arzi – în momentul în care devii conştient.

Apoi mai este a treia etapă: mânia nu a ajuns, dar vine – nu coada, ci capul. Tocmai intră în zona ta de conştiinţă şi devii prezent, atunci elefantul nu se materializează niciodată. Ai ucis animalul înainte a se fi născut. A fost un control al naşterii! Fenomenul nu s-a întâmplat; astfel, el nu lasă urmă.

Trucurile minţii

Nu fi înşelat de experienţele avute

Toate experienţele sunt doar trucuri ale minţii, toate experienţele sunt doar căi de ieşire. Meditaţia nu este o experienţă, este o realizare. Meditaţia nu este o experienţă; mai degrabă este o stopare a oricărui fel de experienţă.

*

Experienţa este ceva din afara ta. Experimentatorul este fiinţa ta. Aceasta este distincţia dintre spiritualitatea adevărată şi cea falsă: dacă eşti după experimente, spiritualitatea este falsă; dacă eşti după experimentator, atunci aceasta este adevărată. Şi atunci nu vei fi preocupat de kundalini sau de chakre, nu vei fi preocupat de toate aceste lucruri. Ele se vor întâmpla, dar tu nu eşti preocupat, nu eşti interesat şi nu te vei mişca pe aceste căi deja bătute. Vei continua să te mişti spre centrul interior unde nimic nu mai rămâne în afară de tine, într-o singurătate totală. Numai conştiinţa rămâne, fără conţinut.

Conţinutul este experienţa; orice experimentezi – acela este conţinutul. Dacă experimentez suferinţa, atunci suferinţa este conţinutul conştiinţei mele. Apoi experimentez plăcerea; plăcerea este conţinutul.

Experimentez plictiseala; atunci plictisul este conţinutul. Tu poţi avea experienţa tăcerii; atunci tăcerea este conţinutul. Poţi experimenta fericirea; atunci fericirea este conţinutul. Aşadar, continui să schimbi conţinutul – poţi continua să îl schimbi la infinit dar nu este un lucru real.

Real este acela asupra căruia aceste experienţe se întâmplă – cui i se întâmplă plictisul, fericirea.

Căutarea spirituală nu înseamnă *ceea ce* se întâmplă, ci *cui* i se neîmpla. Atunci nu există vreo posibilitate să se ivească eul.

Mintea poate reintra

Uneori în meditaţie simţi un fel de gol care nu este cu adevărat goi. Eu îl denumesc doar „un anumit fel de gol”. Când meditezi de câteva momente, pentru câteva secunde vei simţi ca şi cum procesul gândirii s-a oprit. Aceste spaţii goale vor veni la început. Dar, pentru că te vei simţi ca şi cum procesul gândirii s-a oprit, acesta este din nou un proces al gândirii, un proces foarte subtil al gândirii. Ce faci? Vei spune în interior: „Procesul gândirii s-a oprit”. Dar ce este asta? Un proces secundar al gândirii tocmai a început. Iar tu spui: „Acesta este golul”. Tu spui: „Acum ceva se va întâmpla14. Ce este asta? Din nou un proces al gândirii tocmai a început.

Când acest lucru se întâmplă din nou, nu deveni o victimă a lui. Când simţi că o anumită tăcere cade asupra ta, nu începe să o exprimi, pentru că o distrugi. Aşteaptă – nu pentru ceva anume –, pur şi simplu aşteaptă. Nu trebuie să faci nimic. Nu spune: „Acesta este golul”. Din clipa în care ai spus asta, ai distrus-o. Uită-te doar la ea, pătrunde în ea, întâlneşte-o, dar aşteaptă, nu o exprima. De ce să te grăbeşti? Prin exprimare mintea a intrat din nou pe o cale diferită, iar tu eşti decepţionat. Fii prezent la acest truc al minţii.

La început este destinat să se întâmple, deci oricând se va întâmpla, aşteaptă doar. Nu trebuie să cazi în capcana. Nu spune nimic, rămâi tăcut. Atunci vei intra în gol, iar atunci nu va fi ceva temporar, pentru că, odată ce ai cunoscut adevăratul gol nu îl poţi pierde. Realul nu

poate fi pierdut; aceasta este calitatea lui.

O dată ce ai aflat ce este comoara interioară, odată ce ai intrat în contact cu centrul tău cel mai adânc, atunci te poţi mişca în activitate, apoi poţi face orice vrei, atunci poţi trăi într-o lume obişnuită, dar acel gol va rămâne cu tine. Nu îl poţi uita. El va intra. Muzica sa se va face auzită. Orice vei face, acţiunea va fi doar la periferie; în interiorul tău va E goi.

Mintea poate amăgi

Există modele de care căutătorul se ataşează. Primul lucru este: majoritatea căutătorilor se pierd într-un sentiment iluzoriu că au ajuns acolo. Este ca şi un tip de vis în care simţi că eşti treaz. Încă visezi – sentimentul tău că eşti treaz este o parte din acel vis. Acelaşi tip de lucru i se întâmplă căutătorului.

Mintea este capabilă să creeze iluzia că „acum nu se mai poate merge nicăieri, că ai ajuns”. Mintea te poate amăgi, iar rolul maestrului în această lumină este să-l facă pe om să fie prezent, că aceasta nu e realitatea, ci doar un vis, că nu a ajuns.

Acest lucru se poate întâmpla pe multe trepte, din nou şi din nou. Iar omul poate fi foarte iritat şi enervat de maestrul său, pentru simplul motiv că oricând simte că a ajuns acolo acesta îi ia acest sentiment şi îl pune înapoi în starea de ignoranţă.

De exemplu, acest lucru se întâmpla încontinuu unui discipol german – el a ajuns la sentimentul că a devenit iluminat. Iar forţa iluziei era atât de puternică, încât nu putea păstra pentru sine, o împărtăşea cu alţii.

Era *atât* de sigur. Aceasta s-a întâmplat de trei ori, iar din cauza siguranţei lui a venit în India pentru a primi binecuvântările mele. În mod firesc, el a arătat siguranţa lui şi a venit pentru a fi binecuvântat de mine.

De fiecare dată trebuia să-i spun: „Eşti doar amăgit de minte. Nimic nu ţi s-a întâmplat, eşti pur şi simplu omul vechi – cel nou nu a venit încă. Şi tot ceea ce faci – scrii scrisori la ONU, la alte guverne – reprezintă pur şi simplu căi ale eului. Eşti în capcana eului”. Este foarte uşor să

trăieşti într-un vis frumos. Este greu să-ţi vezi visurile sfărâmate de realitate.

În scripturile vechi din Est acest fapt este denumit puterea lui *maya.* Mintea are puterea hipnotică să creeze orice iluzie. Dacă îţi doreşti un lucru cu disperare, unul dintre rolurile minţii este să creeze iluzia de a opri disperarea. Se întâmplă în fiecare zi cu toată lumea în vis, dar oamenii nu învaţă.

Dacă noaptea te duci la culcare fiindu-ţi foame, în acea noapte vei avea un vis despre cum mănânci ceva delicios. Mintea încearcă să te ajute pentru ca somnul tău să nu fie tulburat; altfel îţi va fi foame şi vei fi trezit de această foame. Mintea îţi dă un vis – că mănânci ceva delicios la alegerea ta ceva care îţi satisface mintea. Foamea rămâne, dar somnul nu este tulburat. Foamea este acoperită cu iluzia visului; îţi protejează somnul.

Simţi în somn că vezica e plină. Dacă mintea nu creează visul că ai fost la toaletă, că ai venit înapoi şi te-ai culcat din nou, atunci somnul tău va fi tulburat, iar somnul este o mare necesitate pentru corp. Mintea are grijă ca tu să nu fii din nou tulburat; poţi avea un somn lung, pentru odihnă, deci dimineaţa să fii reîntinerit.

Acesta este rolul obişnuit al minţii; pe un plan mai înalt se întâmplă acelaşi lucru. Una este un somn obişnuit şi alta este o trezire obişnuită pe care mintea le pune la dispoziţie. Pe calea conştiinţei, există un somn extraordinar şi o trezire extraordinară, dar mintea este programată – este doar un lucru mecanic. Pur şi simplu îşi face treaba fără să te deranjeze, pentru că nu are o modalitate de a verifica dacă este un somn obişnuit sau unul spiritual, o trezire obişnuită sau una spirituală.

Pentru minte este acelaşi lucru. Rolul ei este să-ţi menţină liniştea somnului şi să creeze o barieră pentru ce îţi tulbură somnul. Dacă ţi-e foame, ea îţi dă mâncare; când cauţi disperat adevărul, ea îţi dă adevăr, îţi dă iluminare. Cere ceva, iar ea este gata să-ţi dea. Poate crea iluzia unui lucru real – aceasta este puterea ei intrinsecă. **Partea** a cincea

RĂSPUNSURI LA ÎNTREBĂRI
DESPRE MEDITAŢIE

Numai un martor poate dansa cu adevărat

Ne încurajaţi mereu să „fim prezenţi”, să „fim. observatori”. Dar poate cu adevărat o conştiinţă care este martor să cânte, să danseze, să guste viaţai Un „martor” nu este mai degrabă un spectator al vieţii fi niciodată un participant?

*

Mintea este hărăzită să ridice această întrebare mai devreme sau mai târziu, pentru că minţii îi e teamă ca tu să devii martor. De ce minţii îi este atât de frică de acest lucru? Pentru că a deveni martor înseamnă moartea minţii. Mintea este cea care face – vrea să facă –, iar a fi martor este o stare de a nu face nimic. Minţii îi e frică pentru că „dacă devii martor, ea nu va mai fi de folos”. Iar aceasta are dreptate într-un fel.

Odată ce martorul se iveşte în tine, mintea trebuie să dispară, aşa cum atunci când aduci lumină în camera ta întunericul trebuie să dispară; este inevitabil. Mintea poate exista numai dacă rămâi în somn, pentru că mintea este o stare de visare, iar visele pot exista numai în somn.

Devenind martor, nu mai eşti în stare de reverie; eşti treaz. Devii pe deplin conştient – atât de limpede precum cristalul, atât de tânăr şi proaspăt, atât de vital şi puternic. Devii o flacără foarte intensă, ca şi cum ar arde la ambele capete. În acea stare de intensitate, lumină, conştiinţă, mintea moare, mintea se sinucide. De aceea, minţii îi este frica, iar mintea va crea multe probleme pentru tine. Va ridica multe, multe întrebări. Te va face să eziţi să sari în necunoscut; va încerca să te tragă înapoi. Va încerca să te convingă: „Cu mine eşti în siguranţă; cu mine eşti la adăpost, eşti bine păzit. Am grijă de tine. Cu mine eşti eficient, îndemânatic. În clipa în care mă părăseşti, trebuie să părăseşti şi toată cunoaşterea ta şi va trebui să laşi toate siguranţele tale. Va trebui să dai jos armura şi te vei duce în necunoscut. Îţi asumi un risc care nu este necesar şi nu ai niciun motiv”. Ea va încerca să aducă raţionamente

frumoase.

Acesta este unul dintre raţionamentele care se întâmplă aproape fiecărui om care meditează. Nu tu pui întrebarea; este mintea, inamicul tău, cea care pune întrebarea prin tine. Mintea spune: „Osho, tu ne spui încontinuu să «fim prezenţi», să «fim martori». Dar poate cu adevărat o conştiinţă care este martor să cânte, să danseze să guste viaţa?”

Da! De fapt numai o conştiinţă care este martor poate cânta, dansa şi gusta viaţa, cu adevărat. Ţi se va părea un paradox – şi este! Dar tot ce este adevărat este mereu paradoxal. Adu-ţi aminte: dacă adevărul nu este paradoxal, atunci nu este de fapt adevăr, este altceva.

Paradoxalul este o calitate de bază, intrinsecă, a adevărului. Lasă această idee să se cufunde pentru totdeauna în inima ta: adevărul este paradoxal.

Deşi nu toate paradoxurile sunt adevăruri, toate adevărurile sunt paradoxale. Adevărul trebuie să fie un paradox pentru că trebuie să aibă ambii poli – negativ şi pozitiv –, plus o transcendenţă. Trebuie să fie viaţa şi moarte, plus încă ceva. Prin „plus” mă refer la transcenderea amândurora – da sau nu. Acesta este paradoxul ultim.

Când te afli în minte, cum poţi cânta? Mintea creează suferinţă; din suferinţă nu poate exista cântec. Când eşti în minte, cum poţi dansa? Da, poţi face nişte gesturi goale pe care le numeşti dans, dar nu este un dans adevărat.

Numai un Meera ştie cu adevărat să danseze sau un Krishna, sau un Chaitanya; aceştia sunt oameni care ştiu cu adevărat să danseze. Alţii ştiu numai tehnica dansului, dar nimic nu o umple ca aceasta; energiile lor stagnează. Oamenii care trăiesc în minte trăiesc în eu, iar eul nu poate dansa. îţi poate realiza un spectacol, dar nu un dans.

Dansul adevărat se poate întâmpla numai atunci când ai devenit martor. Atunci eşti fericit, iar fericirea începe să curgă în tine; acesta este dansul. Fericirea însăşi începe să cânte, un cântec iese după acordurile proprii. Şi numai atunci când eşti martor poţi gusta viaţa cu adevărat.

Eu pot înţelege întrebarea ta. Eşti îngrijorat că, devenind martor, vei deveni numai un spectator al vieţii. Nu, să fii un spectator e una, iar să fii martor este un lucru total diferit, în mod calitativ diferit.

Un spectator este indiferent; este insensibil, este într-un fel de somn. El nu participă la viaţă. îi este frică, este un laş. Stă la marginea drumului şi continuă să îi vadă pe alţii cum trăiesc. Asta faci toată viaţa: altcineva joacă în film, iar tu îl vezi. Tu eşti spectator! Oamenii sunt lipiţi de scaune ore întregi în faţa televizorului – ca spectatori. Altcineva cântă, tu doar asculţi. Altcineva dansează, tu eşti doar un spectator. Altcineva iubeşte, tu vezi doar, nu participi. Profesioniştii fac ceea ce tu ar trebui să faci singur.

Un martor nu este spectator.

Atunci ce este un martor? Martorul este cel care participă, dar rămâne şi prezent, alert. Un martor este în starea de *ivei-wu-wei.* Acesta este termenul lui Lao Tzu; înseamnă acţiune prin nonacţiune. Un martor nu este un om care a ieşit din viaţa. Trăieşte în viaţă, dar trăieşte mai total, mai pasionat, dar rămâne un observator al adâncurilor şi continuă să îţi aducă aminte: „Eu sunt o conştiinţă”.

Încearcă. Plimbându-te pe stradă, adu-ţi aminte că eşti o conştiinţă. Plimbarea continuă, dar se adaugă un nou lucru – o nouă bogăţie, o frumuseţe nouă. Ceva din interior a fost adăugat la acţiunea exterioară. Tu devii o flacără a conştiinţei, iar plimbarea devine o plăcere total diferită: eşti pe pământ, dar picioarele tale nu ating deloc pământul real.

De aceea Buddha a spus: treci printr-un râu, dar nu lăsa apa să-ţi atingă picioarele.

Aceasta este semnificaţia simbolului estic al lotusului. Probabil ai văzut statuile lui Buddha şi desenele, stând pe o frunză de lotus; aceasta este o metaforă. Un lotus este o floare care trăieşte în apă, dar apa nu o poate atinge. Lotusul nu iese din peşterile din Himalaya; trăieşte în apă, dar cu toate acestea rămâne departe, foarte

departe de apă. Când eşti în piaţă, dar nelăsând piaţa să intre în fiinţa ta; trăind în lume, dar nelăsând lumea să intre în tine: asta înseamnă „conştiinţa de a fi martor”.

La asta mă refer când spun din nou, şi din nou: fii prezent! Nu sunt împotriva acţiunii, dar acţiunea ta trebuie să fie iluminată de conştiinţă. Cei care sunt împotriva acţiunii sunt sortiţi să se reprime, iar orice fel de reprimare te face patologic, nu te întregeşte, nu îţi dă sănătate.

Călugării care trăiesc în mănăstiri – catolice sau hinduse călugării jainişti sau budiştii care au ieşit din viaţă nu sunt cu adevărat sannyasini. Pur şi simplu şi-au reprimat dorinţele şi s-au îndepărtat de lume, de lumea acţiunii. Unde poţi fi un martor dacă te depărtezi de lumea acţiunii? Lumea acţiunii este cea mai bună şansă de a fi prezent. Îţi oferă o provocare, rămâne mereu o provocare. Dacă poţi adormi sau devii cel care face – atunci eşti un om de lume, un visător, o victimă a iluziilor; sau devii martor, dar continui să trăieşti în lume. Atunci acţiunile tale au o ca lira te diferiră: ele reprezintă cu adevărat acţiunea. Pentru cei care nu sunt conştienţi, acţiunile lor nu sunt reale, sunt doar reacţii. Ei reacţionează doar.

Cineva ce insultă, iar tu reacţionezi. Insiiltă-l pe Buddha – el nu reacţionează, el acţionează. Reacţia depinde de celălalt: el apasă un buton, iar tu eşti numai o victimă, un sclav: funcţionezi ca o maşină.

O persoană adevărată, care ştie ce înseamnă conştiinţa, nu reacţionează niciodată; ea acţionează din conştiinţa ei. Acţiunea sa nu provine din acţiunea celuilalt; nimeni nu poate apăsa pe butonul său. Dacă simte spontan că este bine să o facă, o face; dacă simte că nu este nevoie de ceva, el rămâne tăcut. Nu îşi reprimă nimic; este mereu deschis, expresiv. Expresia lui este multidimensională: în cântec, în poezie, în dans, în iubire, în rugăciune, în compasiune, el pur şi simplu curge.

Dacă nu devii conştient, atunci există numai două posibilităţi: ori vei fi reprimat, ori vei fi indulgent. În ambele cazuri vei rămâne prins.

O călugăriţă a fost violată chiar în faţa mănăstirii. Când a fost găsită, a fost adusă înăuntru şi a fost chemat un doctor.

Acesta a venit, a ridicat din umeri şi a spus: „Aceasta este munca unui chirurg plastician!”

A fost chemat un chirurg plastician. Când a văzut-o pe biata călugăriţă, el a exclamat. „Vai, Doamne! Ce murdărie! De unde să încep?”

Maica stareţă a spus: „Ei bine, este simplu. Mai întâi scoate-i zâmbetul acela de pe faţă!”

Povestea gâştei care nu a intrat

Uneori, atunci când îmi apar părţile întunecate ale minţii, mă sperii. Este foarte greu să accept că aceasta este doar partea opusă a oamenilor inteligenţi, eu mă simt murdar, vinovat şi demn de dispreţ. Vreau să înfrunt toate faţetele minţii mele şi să le accept pentru că te aud deseori spunând ca acceptarea este condiţia pen ir u a transcende mintea. Poţi vorbi despre acceptare?

Lucrul de bază care trebuie înţeles este că tu nu eşti mintea – nici partea luminată, nici cea întunecată. Dacă te identifici cu partea frumoasă, atunci este imposibil să te identifici cu cea urâtă; sunt două părţi ale aceleiaşi monede. O poţi avea pe de-a întregul sau o poţi arunca cu totul, dar nu o poţi împărţi. Iar întreaga problemă a omului este că vrea să o aleagă pe cea care arată frumos, luminos. Vrea să aleagă toate învelişurile de argint, lăsând în spate norii întunecaţi. Dar omul nu ştie că aceste învelişuri argintii nu pot exista fără norul întunecat. Norul întunecat este în fundal şi este absolut necesar pentru a putea exista învelişurile argintii.

Alegerea înseamnă anxietate. Alegerea înseamnă să creezi necaz pentru tine.

Să fii fără să fie nevoie să alegi înseamnă că mintea este acolo şi are o parte întunecată şi una luminată – ei, şi ce? Ce are a face asta cu tine? De ce ar trebui să fii îngrijorat?

În momentul în care nu alegi, toate grijile dispar. Atunci se naşte o mare acceptare, aşa trebuie să fie

mintea, aceasta este natura minţii. Şi nu este problema ta, pentru că tu nu eşti mintea. Dacă ai fi mintea, nu ar fi fost nicio problemă. Atunci cine va alege şi cine se va gândi la transcendere? Cine va mai încerca să accepte şi să înţeleagă acceptarea?

Eşti separat, total separat. Eşti un martor, şi nimic altceva, un observator care se identifică cu orice crede el că e plăcut – şi uită că ceea ce este neplăcut vine după aceasta ca o umbră.

Nu eşti deranjat de partea plăcută – găseşti bucurie în ea. Problema vine când se iveşte polul opus; atunci eşti sfâşiat. Dar tu ai produs întreaga problemă. Cazi din starea de a fi doar un martor şi te identifici.

Povestea biblică a căderii este doar ficţiune. Dar aceasta este o cădere adevărată: căderea din a fi doar un martor în a fi identificat cu ceva şi pierderea stării tale de a fi martor.

Încearcă uneori: lasă mintea să fie orice vrea ea. Adu-ţi aminte, tu nu eşti ea. Şi vei fi foarte surprins. Cu cât eşti mai puţin identificat, cu atât mintea începe să fie mai puţin puternică, pentru că puterea ei vine de la identificarea ta; îţi suge sângele. Dar când începi să fii distant şi să stai deoparte, mintea începe să se îngusteze.

În ziua în care eşti complet neidentificat cu mintea, chiar şi pentru un singur moment, va fi o revelaţie: mintea pur şi simplu moare, nu mai este acolo. Acolo unde era atât de plin, atât de continuu – zi şi noapte, la plimbare, în somn, era acolo – deodată nu mai e acolo.

Te uiţi de jur-împrejur şi este gol, este nimic. Iar odată cu mintea dispare şi sinele.

Atunci există numai o anumită calitate a conştiinţei fără „eu” în ea. Cel mai mult vei denumi ceva ca starea de fiinţă, dar nu eu. Pentru a fi chiar mai exact, este starea de a fi, pentru că în starea de fiinţă există o anumită umbră de „eu”.

În momentul în care cunoşti această stare de a fi, ea a devenit universală. Cu dispariţia minţii va dispărea şi şinele. Şi vor dispărea foarte multe lucruri care erau atât

de importante pentru tine, care te tulburau. Tu încercai să le rezolvi şi ele deveneau din ce în ce mai complicate; totul era o problemă, un motiv de anxietate, şi nu părea să existe ieşire.

Îţi voi aminti de povestea cu gâscă care trebuie scoasă afară. Are legătură cu mintea şi cu fiinţa ta.

Maestrul spune discipolului său să mediteze la o poveste enigmatică. O gâscă mică este pusă într-o sticlă şi hrănită. Gâscă devine din ce în ce mai mare şi umple toată sticla. Acum este prea mare; nu poate ieşi pe gura sticlei, care este prea mică. Iar anecdota este că trebuie să scoţi gâscă fără să distrugi sticla şi fără să omori gâscă.

Acum mintea se plimbă de colo-colo.

Ce poţi face? Gâscă este prea mare; nu o poţi scoate decât dacă spargi sticla, dar nu trebuie să faci asta. Sau o poţi scoate omorând-o; atunci nu îţi mai pasă dacă iese vie sau moartă. Nici asta nu este permis.

Zi şi noapte discipolii meditează, nu găsesc calea* se gândesc! a una sau la alta dar de fapt nu este ieşite. Obosit, profund epuizaţi, avem de-a face cu o revelaţie – deodată discipolul înţelege că maestrul nu poate fi interesat nici de sticla, nici de gâscă: acestea trebuie să reprezinte altceva. Sticla este mintea, iar tu eşti gâscă… dar este posibil să fii martor. Fără să fii în minte, poţi să te identifici cu ea atât de mult încât să începi să simţi că eşti ea!

Discipolul aleargă la maestru, să îi spună că gâscă este afară. Iar maestrul spune: „Ai înţeles. Acum stă mereu afară. Niciodată nu a fost înăuntru1.

Dacă vrei continua să te chinui cu gâscă şi cu sticla nu există nicio cale pentru tine să rezolvi problema. Cheia este: „Trebuie să reprezinte altceva; altfel maestrul nu mi-ar fi dat-o. Şi ce poate fi?”… Pentru că întregul mecanism dintre maestru şi discipol este despre minte şi conştiinţă.

Conştiinţa este gâscă care nu este în sticla minţii. Dar tu crezi că este înăuntru şi întrebi pe toată lumea cum să o scoţi afară. Şi se vor găsi oameni proşti care te vor ajuta să o scoţi. Eu le spun idioţi, pentru că nu au înţeles

nimic.

Gâscă este afară, nu a fost niciodată înăuntru; întrebarea cum să o scoţi nu se va ivi niciodată.

Mintea este doar o succesiune de gânduri care trec prin faţa ta pe ecranul creierului. Tu eşti un observator. Dar începi să te identifici cu lucruri frumoase – acestea sunt elemente de corupere. Odată ce eşti prins de lucrurile frumoase, vei fi prins şi în cele urâte, pentru că mintea nu poate exista fără dualitate. Conştiinţa nu poate exista cu dualitate, iar mintea nu poate exista fără ea.

Conştiinţa nu este duaia, dar mintea este. Aşadar, trebuie doar să observi.

Nu te învăţ nicio soluţie. Te învăţ *chiar* soluţia.

*

Dă-te puţin înapoi şi priveşte. Creează o distanţă între tine şi mintea ta. Chiar dacă este bun, frumos, delicios, ceva de care să te bucuri mai aproape sau este urât – trebuie să rămâi cât mai departe posibil. Uită-te aşa cum te uiţi la un film. Oamenii se poc identifica chiar şi cu filmele.

Am văzut la cinema, când eram tânăr – nu am mai văzut un film de mult timp –, dar am văzut oameni care plângeau, iar lacrimile le coborau pe faţă. Este bine că la cinema este întuneric; îi salvează de la a se simţi ruşinaţi, iar nimic nu se întâmplă! Obişnuiam să îmi întreb tatăl; „Ai văzut? Bărbatul din partea mea plângea!”

El răspundea: „Întreaga sală plângea. Scena a fost atât de…”

„Dar”, am spus eu, „este doar un ecran, nimic altceva. Nimeni nu este omorât, nu se întâmplă nicio tragedie – este doar o proiecţie a unui film. Sunt numai poze care se mişcă pe un ecran; iar oamenii râd, plâng, pentru trei ore sunt aproape pierduţi.

Ei devin o parte a filmului, se identifică cu nişte personaje”.

Tatăl meu mi-a spus: „Dacă inventezi întrebări despre reacţiile oamenilor, atunci nu te poţi bucura de film”.

Eu am zis: „Pot să mă bucur de film, dar nu vreau să

plâng, nu găsesc nicio bucurie în el. Pot vedea că este un film, dar nu vreau să devin o parte din el. Aceşti oameni devin cu toţii o parte din el”.

Începi să te identifici cu orice. Oamenii se identifică cu alte persoane şi apoi creează durerea pentru ei. Se identifică cu lucruri, apoi suferă dacă le lipseşte ceva.

Identificarea este cauza care stă la rădăcina suferinţei tale.

Şi fiecare identificare este o identificare cu mintea.

Stai deoparte, lasă mintea să treacă.

Şi în curând vei fi capabil să vezi că nu există nicio problemă – gâscă este afară.

Nu trebuie să spargi sticla, nici nu trebuie să ucizi gâscă.

Observatorul de pe deal

Mi se pare că nu sunt nici „total în lume”, dar nici „observatorul de pe deav’. Cum să fii într-un Loc? Simt că orice fac sunt între. Atunci este exact locui unde ar trebui să fii.

Continui să creezi probleme. Oriunde ai fi, fii doar acolo. Nu este nevoie să fii ca un observator de pe dealuri. Nu ar trebui să fie un „trebuie”. Odată ce „trebuie” intră în viaţa ta, eşti deja otrăvit. Nu ar trebui să existe niciun scop. Nu ar trebui să existe bine sau greşit. Acesta este singurul păcat: să gândeşti în termeni de divizare, valori, condamnare, apreciere.

Oriunde ai fi… nimic nu este greşit să fii între observatorul de pe dealuri şi un om în lume. Acel loc este exact spaţiul unde ar trebui să fii.

Iar eu spun: oriunde ai fi, dacă poţi accepta acest lucru, ai devenit imediat un observator de pe dealuri. Chiar şi în iad, dacă poţi accepta faptul că eşti acolo, iadul dispare, pentru că iadul poate rămâne numai prin respingerea ta. Iadul dispare, iar paradisul apare. Orice accepţi devine paradiziac, iar orice respingi devine un iad.

Se spune că un sfânt nu poate fi aruncat în iad pentru că acesta ştie alchimia de a-l transforma. Ai auzit că păcătoşii se duc în iad, iar sfinţii în paradis, dar ai auzit un

lucru greşit. Este de fapt invers: oriunde se duc păcătoşii ei creează iadul, iar oriunde se duc sfinţii ei creează raiul. Sfinţii nu sunt trimişi în rai. Nu există nimeni care să îi trimită şi să conducă toate acestea – nu este nimeni. Dar oriunde s-ar duce, aşa sunt ei: îşi creează singuri raiul. Ei îşi poarta cu sine raiul, în sine. Iar păcătoşii? îi poţi trimite în rai: acolo vor crea iadul. Nu pot face altfel.

Aşadar, care este definiţia unui sfânt sau a unui păcătos? Definiţia mea este: un sfânt este un om care a ajuns să ştie secretul alchimiei de a transforma orice în paradis. Iar păcătosul este unul care nu ştie secretul de a transforma lucruri în existenţe frumoase. Mai degrabă, din contră, continuă să facă lucrurile urâte.

Orice eşti se va reflecta în jurul tău. Aşadar, nu încerca să fii altceva. Şi nu încerca să fii în alt loc. Aceasta este boala denumită om: tot timpul să devină cineva, să fie în alt loc, să respingă mereu ceea ce este şi să aspire mereu la ceea ce nu este. Aceasta este boala denumită om.

Fii accent! Vezi?! Este simplu de văzut. Nu teoretizez; nu sunt un teoretician. Pur şi simplu arăt un gol, un fapt gol – că dacă poţi trăi în acest moment, oriunde ai fi, şi să uiţi de viitor, scopuri, ideea de a deveni altcineva, într-o clipă întreaga lume din jurul tău se transformă; ai devenit o forţă transformatoare.

Acceptarea… o acceptare profundă, totală este subiectul despre care vorbeşte religia.

A vrea să devină B; B vrea să devină C. Atunci se creează febra devenirii.

Tu nu devii; tu eşti o fiinţă. Eşti deja ceea ce poţi fi, ceea ce poţi fi pentru totdeauna – eşti deja asta. Nimic nu se poate face mai mult; tu eşti un produs finit.

Aceasta este semnificaţia pe care eu o dau poveştii în care Dumnezeu a creat lumea: când cel care este perfect creează, creaţia este perfectă. Atunci când creează Dumnezeu, cum poţi să mai îmbunătăţeşti ceva? Gândeşte-te numai la întreaga absurditate; întreaga idee este absurdă.

Încerci să îmbunătăţeşti după ceea ce a creat

Dumnezeu; nu poţi îmbunătăţi. Poţi doar să suferi. Şi poţi suferi fără să fie necesar. Şi vei suferi de boli care sunt numai în imaginaţia ta, nicăieri în altă parte. Creaţia lui Dumnezeu înseamnă: din ceva perfect iese tot ceva perfect.

Tu eşti perfect! Nu ai nevoie de nimic altceva. Priveşte chiar acum, în acest moment, în tine. Să ai o privire directă. De ce mai ai nevoie? Totul este pur şi simplu perfect şi frumos. Nu pot vedea nici măcar un nor. Priveşte pur şi simplu în sinele tău – nici măcar un nor în spaţiul tău interior. Totul este plin de lumină.

Dar mintea va spune, mai devreme sau mai târziu, să fii altceva, să fii altundeva, să devii. Mintea nu îţi permite să fii. Mintea devine mereu, iar sufletul este fiinţă. De aceea Buddha continuă să spună: „Nu poţi ajunge nicăieri dacă nu scapi de toate dorinţele”.

Să doreşti înseamnă să devii. Să doreşti înseamnă să fii altceva. Să doreşti înseamnă să nu accepţi ceea ce eşti, să nu fii într-o stare total pozitivă – oricare ar fi situaţia.

A spune *da* vieţii înseamnă să fii credincios; a spune nu vieţii înseamnă să fii necredincios. Şi oricând doreşti ceva, spui *nu.* Spui că ceva mai bun este posibil.

Copacii sunt fericiţi, şi păsările sunt fericite, şi norii sunt fericiţi – pentru că nu vor să devină. Sunt pur şi simplu ceea ce sunt.

Tufa de trandafir nu încearcă să devină lotus. Nu! Această tufă este absolut fericită că este o tufă. Nu poţi convinge tufa. Oricum i-ai face publicitate lotusului, nu poţi fi capabil să corupi mintea tufei de trandafir să devină lotus. Tufa doar va râde – pentru că tufa este o tufă care este o tufă de trandafir. Este stabilă şi centrată asupra fiinţei ei. De aceea întreaga natură nu este agitată: este calmă, liniştită, senină. Şi stabilă!

Numai mintea umană este un haos, pentru că toţi visează să fie altcineva. Asta aţi făcut o mie şi unu de ani. Şi dacă nu vă treziţi acum, când vă gândiţi să vă treziţi? Sunteţi deja pregătiţi pentru trezire.

Începe din acest moment să trăieşti şi să te bucuri de

plăcere. Scapă de dorinţă! Oricine ai fi, bucură-te de asta. Plăcere în fiinţa ta. Şi atunci timpul dispare deodată, pentru că timpul există numai cu dorinţa. Viitorul există numai pentru că doreşti. Atunci vei fi ca păsările; ascultă-le. Atunci vei fi precum copacii; observa – prospeţimea, verdeaţa, florile.

Fii te rog acolo unde eşti. Nu sunt aici pentru a-ţi crea o nouă dorinţă; sunt aici doar pentru a te face conştient de toată absurditatea dorinţei. A dori este *sansar.*

A înţelege inutilitatea dorinţei înseamnă să devii luminat. Omul care a aflat că este deja ceea ce a vrut mereu să fie este un buddha. Şi voi sunteţi cu toţii buddha, oricât aţi fi de somnoroşi sau oricât de tare sforăiţi. Nu este nicio diferenţă.

*

Lasă-mă să fiu alarma ta. Deschide ochii. Ai dormit destul. Este timpul să te trezeşti. Dimineaţa bate la uşă.

Unde ţi-ai lăsat bicicleta?

În timpul meditaţiilor, mintea mea continuă să meargă cu cinci sute de mile pe oră. Nu am avut niciodată experienţa tăcerii, şi orice stare de a fi martor este foarte scurtă, ca o licărire. îmi pierd timpul*?*

Mintea ta este destui de înceată. Numai cinci sute de mile pe oră?! Şi asta crezi tu că este viteză? Eşti destul de încet. Mintea merge atât de repede, încât nu cunoaşte ce e viteza. Este mai rapidă decât lumina. Lumina parcurge trei sute de mii de kilometri într-o secundă; mintea este mai rapida decât ea. Dar nu trebuie să te îngrijorezi – aceasta este frumuseţea minţii, aceasta este marea ei calitate! mai degrabă decât să o iei negativ, decât să te lupţi cu ea, împrieteneşte-te cu mintea.

Tu spui: „În timpul meditaţiilor, mintea mea continuă să meargă cu cinci sute de mile pe oră” – las-o să meargă aşa! Las-o să meargă mai repede. Tu vei fi observator. Vei privi mintea mergând atât de repede, cu o asemenea viteză. Bucură-te de asta! Bucură-te de acest joc al minţii.

În limba sanscrită avem un termen special pentru

asta; noi o numim chidvilas – jocul conştiinţei. Bucură-te de el! Acest joc al minţii care se grăbeşte spre stele, mişcându-se atât de rapid de colo-colo, sărind peste toată existenţa. Ce este greşit în asta? Lasă-l să fie un dans frumos. Acceptă-l.

Cred că ceea ce încerci să faci este să-l opreşti – nu poţi face asta. Nimeni nu poate opri mintea! Da, mintea se opreşte într-o zi, dar nimeni nu o poate opri. Mintea se opreşte, dar nu în urma efortului nostru. Mintea se opreşte în afara puterii noastre de a înţelege.

Tu doar încerci să vezi ceea ce se întâmplă, de ce se grăbeşte mintea. Nu se grăbeşte fără motiv. Încearcă să vezi de ce se grăbeşte, unde se grăbeşte – trebuie să fii ambiţios. Dacă se gândeşte la bani, atunci încearcă să o înţelegi. Nu mintea este întrebarea. Începi să visezi despre bani, că ai câştigat la loto sau ici şi colo, şi chiar începi să faci planuri cum să-i cheltuieşti, ce să cumperi şi ce nu. Sau mintea crede că ai devenit preşedinte sau prim-ministru, şi apoi încerci să te gândeşti la ce să faci, cum să conduci ţara sau lumea. Observă mintea – spre ce se îndreaptă.

Trebuie să fie o sămânţă adâncă în tine. Nu poţi opri mintea dacă nu dispare acea sămânţă. Mintea pur şi simplu urmează ordinele seminţei din tine. Cineva se gândeşte la sex; atunci undeva acolo este o sexualitate reprimată. Observă unde se grăbeşte mintea. Priveşte adânc în tine, află unde sunt seminţele.

Am auzit povestea asta: Preotul era foarte îngrijorat. „Ascultă”, i-a spus paracliserului său, „cineva mi-a furat bicicleta”.

„Unde aţi fost cu ea, sfinţia ta?” a întrebat slujitorul.

„Numai în jurul parohiei, pentru îndatoriri”.

Paracliserul a sugerat că cel mai bun plan este să ţină predica de duminică despre Cele Zece Porunci. „Atunci când veţi ajunge la «Să nu furi» veţi privi feţele – veţi vedea în curând răspunsul”.

Duminica a venit, preotul a început să îşi ţină lin predica despre cele zece porunci, apoi a pierdut firul, a

schimbat subiectul şi s-a îndepărtat brusc.

„Domnule”, a spus slujitorul, „am crezut că veţi…”

„Ştiu, Giles, ştiu. Dar vezi tu, când am ajuns la partea cu «Să nu preacurveşti», deodată mi-am adus aminte unde mi-am lăsat bicicleta44.

Observă doar unde ţi-ai lăsat bicicleta. Mintea se grăbeşte din anumite motive. Mintea are nevoie de înţelegere, de conştiinţă. Nu încerca să o opreşti, în primul rând nu poţi avea succes cu asta; în al doilea rând, dacă poţi reuşi – omul poate reuşi dacă face un efort continuu timp de mulţi ani – dacă poţi reuşi, vei deveni mărginit. Niciun *satori* nu se va întâmpla.

În primul rând, nu poţi reuşi; şi este bine că nu poţi reuşi. Dacă ai reuşi, dacă ai putea reuşi, ar fi foarte trist vei deveni prost, îţi vei pierde inteligenţa. Cu acea viteză există inteligenţa, cu acea viteză există ascuţire continuă a sabiei gândirii, a logicii, a intelectului. Te rog nu încerca să o opreşti. Nu sunt în favoarea proştilor, şi eu nu sunt aici pentru a ajuta pe cineva să devină prost.

În numele religiei, mulţi oameni au devenit proşti, au devenit aproape idioţi – încercând doar să oprească mintea fără să o înţeleagă de ce merge cu o aşa de mare viteză… de ce în primul rând? Mintea nu poate merge fără să aibă motiv. Fără a intra în motive, în straturi, în straturile adânci ale conştiinţei, ei încearcă doar să o oprească. Ei o pot opri, dar vor trebui să plătească preţui, iar preţui va fi pierderea inteligenţei.

Peste tot prin India poţi găsi mii de sannzasini, *mahatnnn* uită-te în ochii lor – da, sunt oameni buni, drăguţi, dar proşti. Dacă te uiţi în ochii lor, nu există inteligenţă, nu vei vedea nicio lumină. Sunt oameni care nu creează; nu au creat nimic. Stau doar acolo. Vegetează, nu sunt oameni vii. Nu au ajutat lumea în niciun fel. Nici măcar nu au produs o pictură sau o poezie, sau un cântec, pentru că, chiar şi pentru a produce un poem, au nevoie de inteligenţă, au nevoie de anumite calităţi ale minţii.

Nu aş sugera să opreşti mintea, ci mai degrabă să o înţelegi. Cu înţelegerea se întâmplă miracole. Miracolul

este că, odată cu înţelegerea, treptat, când înţelegi cauzele şi acestea sunt observate profund, prin observarea profundă a acelor cauze, ele dispar, iar mintea încetineşte. Dar inteligenţa nu este pierdută, pentru că mintea nu este forţata.

Ce faci dacă nu înlături cauzele prin înţelegere? Conduci o maşină, de exemplu, şi continui să apeşi acceleraţia, apăsând şi frâna în acelaşi timp. Vei distruge întregul mecanism al maşinii. Şi este foarte posibil să ai chiar un accident. Cele două elemente nu pot h făcute deodată. Dacă tragi frâna, atunci lasă acceleraţia în pace; nu o mai apăsa. Dacă apeşi acceleraţia, atunci nu apăsa frâna. Nu face ambele lucruri în acelaşi timp, altfel vei distruge întregul mecanism; faci două lucruri contradictorii.

Porţi cu tine ambiţia –, dar încerci să opreşti mintea? Ambiţia creează viteza, deci accelerezi viteza, dar pui o frână minţii. Vei distruge tot mecanismul subtil al minţii, iar mintea este un fenomen foarte delicat, cel mai delicat din toată existenţa. Aşadar, nu te purta nebuneşte cu el. Nu este nevoie să o opreşti.

Tu spui: „Nu am experimentat niciodată tăcerea, iar orice clipa de observator care se întâmplă este foarte scurtă, ca o licărire1’.

Simte-te fericit! Chiar şi aceasta este o imensă valoare. Acele licăriri nu sunt obişnuite. Nu le lua ca şi cum ţi-ar aparţine! Există milioane de oameni cărora nu li s-au întâmplat nici chiar aceste mici licăriri. Vor trăi şi vor muri, dar nu vor şi-i niciodată ce înseamnă să fii martor – nici chiar pentru o singură clipă. Eşti fericit, eşti norocos.

Dar nu te simţi recunoscător. Dacă nu te simţi recunoscător, acele licăriri vor dispărea; simte-te recunoscător, atunci ele vor creşte. Prin recunoştinţă, totul creşte. Simte-te fericit că eşti binecuvântat – atunci ele vor creşte. Cu această pozitivitate, lucrurile vor creşte.

„Şi orice stare de a fi martor care se întâmplă este foarte scurtă”.

Las-o să fie foarte scurtă! Chiar dacă se întâmplă

doar pentru un moment, se întâmplă; vei avea o idee despre ea. Şi cu această idee, treptat, vei crea din ce în ce mai multe situaţii în care se va întâmpla din ce în ce mai des.

„Îmi pierd timpul?”4

Nu poţi pierde timpul, pentru că nu îl posezi. Poţi pierde ceva care deţii. Timpul nu îl deţii. Timpul va fi pierdut oricum, chiar dacă meditezi sau nu – timpul va fi pierdut. Timpul se grăbeşte. Orice vei face, dacă faci sau nu ceva, timpul trece. Nu poţi economisi timpul, deci cum îl poţi pierde? Poţi pierde numai ceva ce poţi economisi. Nu posezi timpul. Uită de asta!

A

Şi cel mai bun mijloc de a folosi timpul este să ai aceste mici străluciri – pentru că la final vei ajunge să vezi numai acele momente pe care le-ai salvat, cele care au fost momentele în care erai martor, iar restul s-a pierdut. Banii pe care i-ai câştigat, consideraţia, respectul, toate s-au dus pe apa sâmbetei. Numai acele puţine momente în care ai avut licăriri de a fi prezent, numai acele momente sunt salvate. Numai acele momente vor veni cu tine atunci când vei părăsi viaţa, numai acele momente pot veni, pentru că ele aparţin eternităţii, nu aparţin timpului.

Simte-te fericit că ele ţi se întâmplă. Mereu se întâmplă încet, încet. Picătură cu picătură, un mare ocean poate deveni plin. Se întâmplă picătură cu picătură; oceanul vine la tine în picături. Tu doar îl primeşti cu recunoştinţă, cu sărbătoare, cu mulţumire.

Şi nu încerca să scapi de minte. Las-o să aibă viteza ei – tu o vei privi.

Pur şi simplu o întoarcere cu 180 de grade

Doi polonezi conduceau o maşină. Când se apropiau de un colţ, cel care conducea i-a spus prietenului său: „Te poţi uita pe geam să vezi dacă semnalizatorul funcţionează?”

Al doilea s-a aplecat, s-a uitat la semnalizator şi i-a strigat prietenului sau: „Da, funcţionează – nu, nu funcţionează – da, funcţionează – nu, nu funcţionează – da,

funcţionează – nu, nu funcţionează11\ Osho, dacă cineva mă întreabă dacă sunt sau nu martor, răspunsid meu va fi acelaşi: Da, sunt; nu, nu sunt; da, sunt; nu, nu sunt.

Este aşa până acasă?

Nu este, cel puţin din perspectiva stării de a fi martor, poate veni şi pleca, iar răspunsul tău va fi acelaşi cu cel al polonezului care a spus ca semnalizatorul merge, „Da – nu – da din nou…" Acesta este rolul indicatorului; să fie, să nu fie; să fie, să nu fie.

Dar nu râde de bietul polonez. Din perspectiva conştiinţei lui, este total conştient. Când semnalizatorul funcţionează, el spune da; când se stinge, el spune nu. Conştiinţa în faţa indicatorului este continuă. Indicatorul se schimbă; dar polonezul rămâne atent la clipele în care funcţionează şi când nu, când este aprins şi când este oprit. Conştiinţa sa este o continuitate.

Dacă poţi da acelaşi răspuns cu privire la capacitatea ta de a fi martor: „Da, observ, nu, nu observ – da, observ, nu, nu observ4, atunci trebuie să-ţi aduci aminte că este ceva mai mult în spatele acestor momente de observaţie decât ceea ce e de fapt starea de a fi martor al întregului proces. Cine este martor ca uneori tu eşti martor şi alteori nu? Ceva este constant.

A fi martor a devenit un indicator; nu fi tulburat de el. Concentrarea ta ar trebui să fie pe ceea ce este etern, constant, continuu – şi care există acolo. Şi este în toţi, numai că noi am uitat-o.

Dar şi în momentele în care am uitat-o există acolo, în perfecţiunea ei absolută. Este ca o oglindă care poate oglindi totul, încă oglindeşte totul, dar tu stai cu spatele la oglindă. Biata oglindă îţi oglindeşte spatele.

Dacă te întorci, ea îţi va oglindi fata.

Dacă îţi deschizi inima, ea îţi va oglindi inima.

Pune totul pe masă, nu ascunde nici măcar o carte iar aceasta îţi va reflecta întreaga ta realitate.

Dar dacă vei continua să stai cu spatele la oglindă iiitându-te în lume şi întrebând oamenii: „Cine sunt eu? a, atunci depinde de tine. Pentru că vor fi şi idioţi care vor

veni şi te vor învăţa ca

*y * >*

„Aceasta e calea. Trebuie să faci asta, şi atunci vei şti cine eşti”.

Nu ai nevoie de nicio metodă, este doar o întoarcere cu 180 de grade – iar aceasta nu este o metodă.

Oglinda este chiar fiinţa ta.

Probabil că nu te-ai gândit la glumă în sensul acesta. Dacă spui gluma cuiva, va începe să râdă, pentru că polonezul este atât de prost, pentru că tocmai aşa funcţionează semnalizatorul – să fie aprins, stins, aprins, stins. Dar mi-ai adus o glumă, iar eu nu pot pur şi simplu să râd, pentru că văd ceva mai mult, ceva ce nimeni nu va vedea.

Polonezul este încontinuu prezent, alert. Nu pierde niciun punct, niciun moment.

Iar atunci când spui „Da, sunt martor11’, apoi dispare şi spui „nu”; apare din nou şi spui „da” – pur şi simplu arată că e ceva în spatele momentelor de a fi sau nu martor: adevăratul martor, cel care reflectă procesul schimbător a ceea ce gândeşti că este observarea ta, este în spate.

Nu este adevăratul martor, este numai indicatorul. Uită de indicator.

Adu-ţi aminte de constanta oglindire a ceea ce se întâmplă timp de douăzeci şi patru de ore cu tine, observând liniştit totul. Curăţ-o încet, încet – este atât de mult praf pe ea, secole de praf. Înlătură praful. Şi într-o zi, atunci când oglinda este complet curată, vor dispărea momente de a fi sau nu martor; vei fi pur şi simplu un martor.

Şi dacă nu vei găsi o eternitate în a fi martor, toate celelalte feluri de a fi martor sunt parte din minte. Nu au nicio valoare.

Toate drumurile se unesc pe munte

Este conştiinţa mai valoroasă decât dragostea?

Cei mai înalt vârf este culminarea tuturor valorilor: adevăr, iubire, conştiinţă, autenticitate, totalitate. Pe vârful

cel mai înalt, ele sunt invizibile. Ele sunt separate numai pe dealurile întunecate ale conştiinţei noastre. Ele sunt separate numai atunci când sunt poluate sau amestecate cu alte lucruri. În clipa în care devin pure, ele se unesc; cu cât sunt mai pure, cu atât vin mai aproape una de alta.

De exemplu, fiecare valoare există pe multe planuri; fiecare valoare este un lanţ cu multe inele. Dragostea desfrâu – cel mai jos inel, care atinge iadul; dar dragostea este şi rugăciune – cel mai înalt inel, care atinge paradisul. Iar între acestea două sunt multe planuri care se disting cu uşurinţă.

În desfrâu, iubirea este numai un procent: restul de procente este altceva: gelozie, călătorii ale eului, posesivitate, furie, sexualitate. Este mai fizică, mai chimică; nu are nimic mai profund decât aceste lucruri. Este foarte superficială, nu este mai adâncă decât pielea.

Cu cât urci, lucrurile devin mai profunde; încep să aibă noi dimensiuni. Ceea ce era numai fizic începe să aibă o dimensiune psihologică. Ceea ce nu avea decât biologie începe să aibă şi psihologie. Împărţim biologia cu roate animalele; nu împătrim psihologia cu toate animalele.

Când iubirea devine mai mare sau mai adâncă – ceea ce esce acelaşi lucru atunci începe să aibă ceva spiritual. Va deveni ceva metafizic. Numai Buddha, Krishna, Hristos ştiu această calitate a vieţii.

Iubirea este răspândită pe toate drumurile şi aşa sunt şi alte valori. Când iubirea este sută la sută pură, nu poţi face distincţie dintre iubire şi conştiinţă; atunci nu mai sunt două. Nu poţi distinge nici măcar între iubire şi Dumnezeu; nu mai sunt două. De aici şi afirmaţia lui Iisus că Dumnezeu este iubire. El face aceste două entităţi sinonime. Este o semnificaţie profundă în acest lucru.

La periferie totul apare separat de orice altceva; la periferie, existenţa înseamnă mai multe lucruri. Când vii mai aproape de centru, mulţimea începe să se topească, să se dizolve, iar unitatea începe să se ivească. La centru, totul este unul.

De aici, întrebarea ta este una valabilă dacă nu

înţelegi calitatea cea mai înaltă a iubirii şi a conştiinţei. Este absolut irelevant dacă ai o licărire a Everestului, a celui mai înalt vârf.

Tu întrebi: „Conştiinţa este o valoare mai mare decât iubirea? w

Nu este nimic mai înalt sau mai jos; de fapt, aceste două valori nici nu există. Sunt două căi ale văii care te duc la vârf. O cale este cea a conştiinţei, meditaţia: calea Zen. Alta este calea iubirii, calea adepţilor, bhaktas, a sufiştilor. Aceste două căi sunt separate atunci când îşi încep călătoria, trebuie să alegi. Pe oricare ai alege-o, ea te va duce la acelaşi vârf. Şi cu cât ajungi mai aproape de vârf, vei fi surprins: călătorii de pe cealaltă cale ajung mai aproape de tine. Încet-încet, căile se unesc. Când ai ajuns la punctul final, ele sunt una.

Persoana care urmăreşte drumul conştiinţei descoperă iubirea ca o consecinţă a conştientizării lui, ca un rezultat, ca o umbră. Iar persoana care urmează calea iubirii găseşte conştiinţa ca o consecinţă, ca un produs, ca o umbră a iubirii. Sunt două faţete ale aceleiaşi monede.

Şi adu-ţi aminte: când conştiinţei îi lipseşte iubirea, atunci este impură; nu a cunoscut încă o puritate sută la sută. Încă nu este cu adevărat conştiinţă; trebuie să fie încă amestecată cu opusul ei. Nu este lumină pură; trebuie să existe goluri de întuneric care lucrează, funcţionează, te influenţează, te domină. Dacă iubirea ta este fără conştiinţă, atunci nu este încă iubire. Trebuie să fie ceva mai jos, ceva mai aproape de desfrâu decât de rugăciune.

Aşadar, iată un criteriu: dacă urmezi calea conştiinţei, lasă iubirea să fie un criteriu. Atunci când conştiinţa ta înfloreşte

dintr-odată în iubire, ştii foarte bine că s-a întâmplat conştiinţa, s-a împlinit samādhi. Dacă urmezi calea iubirii, lasă conştiinţa să funcţioneze ca un criteriu, ca o piatră de hotar. Când de nicăieri, la centrul iubirii tale, o flacără de conştiinţă începe să crească, vei şti atunci… să te bucuri! Ai ajuns acasă.

Serbarea conştiinţei

După ce am lucrat cu tehnicile catarhice câţiva ani, simt că mi se întâmplă o armonie profundă interioară, un echilibru ţi o concentrare. Dar tu ai spus că înainte de a intra în etapa finală a samādhi, omul trece printr-un mare haos. Cum ştiu când am terminat cu etapa haosului?

În primul rând, ai trăit în haos timp de sute de vieţi. Nu este nimic nou. Totul este foarte vechi. În al doilea rând, metodele dinamice ale meditaţiei, care au la bază starea de catharsis, permit ca tot haosul din tine să fie aruncat afară. Asta este frumuseţea tehnicilor. Nu poţi sta în tăcere, dar poţi face meditaţiile dinamice sau haotice foarte uşor. Odată ce haosul este aruncat afară, începe să ţi se întâmple un fenomen de tăcere. Apoi stai liniştit. Dacă este făcut corect şi continuu, atunci tehnicile catarhice ale meditaţiei vor dizolva pur şi simplu tot haosul tău în lumea exterioară. Nu va trebui să treci printr-o etapă de nebunie. Aceasta este frumuseţea tehnicilor. Nebunia este scoasă deja afară. Acţiunea este cuprinsă în tehnică.

Dar dacă stai în linişte aşa cum sugerează Patañjali… El nu a avut o metodă catarhică; se pare că nu a fost nevoie în vremea lui. Oamenii erau în mod natural foarte tăcuţi, calmi, primitivi. Mintea nu funcţiona prea mult. Oamenii dormeau bine, trăiau ca animalele. Nu gândeau prea mult, nu erau prea logici, raţionali, erau mai mult concentraţi pe inimă, cum sunt şi acum oamenii primitivi. Şi viaţa era de o asemenea natură încât permitea multe stări de catharsis automat.

De exemplu, un tăietor de lemne nu avea nevoie să aibă multe stări de catharsis pentru că, doar prin tăierea lemnului, toate instinctele sale de ucigaş erau aruncate afară. Să tai lemne este ca şi cum ai ucide un copac. Un sfărâmător de pietre nu are nevoie de o meditaţie catarhică. O face întreaga zi. Dar lucrurile s-au schimbat pentru omul modern. Acum locuim într-un asemenea confort încât nu există nicio posibilitate a unei stări de catharsis în viaţa noastră, cu excepţia faptului că poţi

conduce într-un fel nebunesc.

De aceea în Vest mai mulţi oameni mor în accidente de maşină decât din alte cauze. Aceasta este cea mai mare boală. Nici cancerul, nici tuberculoza, nicio altă boală nu ia atâtea vieţi ca maşinile. Într-un an din cel de-al doilea război mondial, milioane de oameni au murit; mai mulţi oameni mor în fiecare zi în lume numai din cauza şoferilor nebuni.

Dacă eşti şofer, poate ai observat că, oricând eşti mânios, conduci cu viteză. Continui să apeşi pe acceleraţie şi pur şi simplu uiţi de frână. Când urăşti, eşti iritat, maşina devine un mediu de exprimare. Altfel trăieşti într-un asemenea confort, făcând din ce în ce mai puţin cu trupul tău, trăind din ce în ce mai mult în minte.

Cei care ştiu despre centrii adânci ai creierului spun că oamenii care lucrează cu mâinile sunt mai puţin nervoşi, tensionaţi; dorm bine pentru că mâinile sunt conectate cu mintea cea mai profundă, cel mai adânc centru al creierului – mâna dreaptă cu partea stângă a creierului, iar mâna stângă cu partea dreaptă.

Când lucrezi cu mâinile, energia curge din cap în mâini şi esce eliberată. Oamenii care lucrează cu mâinile nu au nevoie de starea de catharsis. Dar oamenii care lucrează cu mintea au nevoie de catharsis pentru că acumulează energie şi nu există vreo ieşire în corp, nu este vreo deschizătură. Intră din nou şi din nou înăuntrul minţii; mintea înnebuneşte.

În cultura şi societatea noastră – la birou, la uzină, la piaţă – oamenii care lucrează cu capul sunt cunoscuţi sub denumirea de „cap de”: funcţionar-şef, administrator, iar oamenii care lucrează cu mâinile sunt denumiţi „mână de lucruK. Este de condamnat. Chiar şi cuvântul mâini a devenit osânditor.

Când Patañjali lucra la sutre, lumea era total diferită. Oamenii erau „mâini”. Nu era nevoie în mod precis de starea de catharsis, viaţa în sine era un catharsis. Ei puteau sta liniştiţi foarte uşor, dar voi nu puteţi face astfel. De aici, am inventat aceste metode catarhice. Numai după

ele poţi sta liniştit, nu înainte.

„După ce am lucrat cu tehnicile catarhice câţiva ani, simt că mi se întâmplă o armonie profundă interioară, un echilibru şi o concentrare”.

Nu crea problema; lasă doar să se întâmple. Acum mintea îşi sondează simţul mirosului. Mintea spune: „Cum se poate întâmpla? în primul rând, trebuie să trec prin haos”. Această idee poate crea haos.

Observaţia mea: oamenii tânjesc după linişte, iar când începe să se întâmple, nu pot crede. Este prea frumos să fie adevărat, iar în special oamenii care s-au condamnat nu pot crede că li se întâmplă lor: „Imposibil! Poate că i s-a întâmplat unui Buddha sau unui Iisus, dar mie? Nu, nu este posibil”. Ei vin la mine; sunt atât de tulburaţi de tăcere, că aceasta li se întâmplă: „Este adevărat sau doar îmi imaginez?” De ce să te îngrijorezi? Chiar dacă este imaginaţie, este mai bine decât să-ţi imaginezi mânia, sexul sau desfrâul.

Şi eu spun, nimeni nu îşi poate imagina tăcerea. Imaginaţia are nevoie de o formă; tăcerea nu are formă. Imaginaţia înseamnă să gândeşti în imagini, iar tăcerea nu are imagine. Nu ţi-o pori imagina. Nu este vreo posibilitate. Nu îţi poţi imagina iluminarea, satori, samādhi, tăcerea. Imaginaţia are nevoie de o bază. de o formă, iar tăcerea nu are formă, este indefinibilă. Nimeni nu a pictat o imagine a ei; nimeni nu poate picta una. Nimeni nu a cioplit o imagine a ei; nimeni nu ar putea să o facă.

Nu îţi poţi imagina tăcerea. Mintea se joacă cu crucurile. Mintea îţi va spune: „Trebuie să fie imaginaţia. Cum poate fi posibil ca unui om atât de stupid să i se întâmple tăcerea? Probabil că îţi imaginezi” sau „Tipul ăsta Osho te-a hipnotizat. Trebuie să fii cumva decepţionat, amăgit”.

Nu crea asemenea probleme. Viaţa are deja destule probleme. Când se întâmplă tăcerea, bucură-te de ea, sărbătoreşte-o. Înseamnă că forţele haotice au fost aruncate afară. Mintea joacă ultimul ei joc. îl joacă până la

sfârşit; continuă să îl joace chiar până la sfârşit, în ultima clipă, când este aproape să se întâmple iluminarea, şi mintea joacă ultima carte, pentru că este ultima bătălie.

Nu te îngrijora de ea, dacă real sau ireal sau dacă va veni sau nu haosul după, pentru că, dacă te gândeşti în acest mod, deja ai adus haosul. Ideea ta poate crea haos, iar atunci când este creat, mintea va spune: „Acum ascultă, ţi-am zis eu”.

Mintea este foarte înşelătoare. Mai întâi îţi dă o sămânţă.

apoi, când creşte, mintea spune: „Uite, ţi-am zis mai înainte că eşti amăgăt”. Haosul a venit şi a fost adus de idee. Atunci de ce să te îngrijeşti să afli dacă haosul va veni în viitor sau nu sau dacă a trecut sau nu? în acest moment – tu eşti tăcut – de ce să nu sărbătoreşti? Iar eu îţi spun: dacă sărbătoreşti, momentul creşte.

S3Sm$SraBSSBS! S$35 rB5E! CTSlr3

Într-o lume a conştiinţei, nimic nu poate ajuta mai multe decât sărbătoarea. Sărbătoarea este ca şi cum ai uda o plantă. Să-ţi faci griji este exact opusul sărbătoririi, este exact ca şi cum i-ai tăia rădăcinile. Simte bucuria! Dansează cu tăcerea ta. Momentul este acolo – este de ajuns. De ce să ceri mai mult? Mâine va avea grijă de el. Momentul este prea mult; de ce să nu-l trăieşti, să-l sărbătoreşti, să-l împărţi, să te bucuri de el? Lasă-l să devină încântec, un dans, o poezie; lasă-l să fie creativ. Lasă tăcerea ta să fie creativă; fă ceva cu ea.

Milioane de lucruri sunt posibile pentru că nimic nu este mai creativ decât tăcerea: nu trebuie să devii un mare pictor, celebru în lume, un Picasso; nu este nevoie să devii un Henry Moore; nu este nevoie să devii un mare poet. Ambiţiile de mărire sunt ale minţii, nu ale tăcerii.

În felul tău, oricât de mic, pictează. În felul tău, oricât de mic, creează un haiku. În felul tău, oricât de mic, cântă ceva, dansează, sărbătoreşte şi vei găsi că şi momentul care vine aduce mai multă tăcere. Odată ce ştii că eu cât sărbătoreşti mai mult, cu atât mai mult îţi este dat; cu cât împărţi mai mult, cu atât devii mai capabil să

primeşti, clipă de clipă continuă să creşti.

Momentul următor este mereu născut din acest moment. Dacă acest moment este tăcut, cum poate fi un haos următorul? De unde va veni? Se va naşte din acest moment. Dacă sunt fericit în momentul acesta, cum pot fi nefericit în momentul următor?

Dacă vrei ca în momentul următor să fii nefericit, va trebui să devii aşa şi în acest moment, pentru că nefericirea se naşte din nefericire; iar fericirea se naşte din fericire. Orice ai vrea să culegi în momentul următor, trebuie să pui sămânţa acum. Odată ce îi permiţi grijii să intre şi începi să te gândeşti dacă haosul va veni, el va veni; l-ai adus deja. Acum va trebui să îl culegi; deja a venit. Nu este nevoie să aştepţi pentru momentul următor; este deja aici.

Adu-ţi aminte ceva foarte ciudat: când eşti trist nu te gândeşti niciodată că îţi poţi imagina asta. Niciodată nu am întâlnit un om care este trist şi care să îmi spună că poate este doar imaginaţia lui. Tristeţea este perfect reală. Dar fericirea? Când ceva merge prost începi să te gândeşti: „Poate este în imaginaţia mea”. În orice moment în care eşti tensionat, niciodată nu te gândeşti că poate e ceva imaginat. Dacă te poţi gândi că tensiunea şi angoasa sunt imaginare, ele vor dispărea. Iar dacă crezi că tăcerea şi fericirea ta sunt imaginare, ele vor dispărea. Orice este luat ca real devine real. Orice este luat ca ireal devine ireal. Eşti creatorul întregii lumi din jurul tău; adu-ţi aminte de acest lucru. Atât de rar ajungi la un moment de fericire, bucurie – nu îl pierde gândindu-te la el. Dar, dacă nu faci nimic, posibilitatea de a-ţi face griji este acolo. Dacă nu faci nimic – dacă nu dansezi, dacă nu cânţi, dacă nu împărţi – posibilitatea este acolo. Chiar energia care ar fi putut fi creativă va produce grija. Va începe să creeze noi tensiuni în interior.

Energia trebuie să fie creativă. Dacă nu o foloseşti pentru fericire, aceeaşi energie va fi folosită pentru nefericire. Iar pentru nefericire ai nişte obiceiuri atât de înrădăcinate încât curgerea energiei este foarte relaxată şi

naturală. Pentru fericire este o temă de urcat munţii.

Aşadar, pentru primele câteva zile trebuie să fii în mod constant conştient. Oricând ai un moment de fericire, lasă-l să te cuprindă, să te posede. Bucură-te de ei total; cum ar putea următorul să fie diferit? De unde ar fi diferit? De unde ar veni?

Timpul tău este creat în tine. Timpul tău nu este şi al meu. Există atâtea timpuri paralele câte minţi sunt. Nu este un singur timp. Dacă ar fi fost numai unul, atunci ar fi dificil. În mijlocul omenirii mizerabile, nimeni nu ar fi putut deveni un buddha pentru că aparţinem aceluiaşi timp. Nu, nu este acelaşi. Timpul meu vine din mine – este creaţia mea. Dacă momentul acesta este frumos, următorul este născut şi mai frumos – acesta este timpul meu. Dacă momentul acesta este trist pentru tine, atunci se naşte un moment şi mai trist – acesta este timpul tău. Există milioane de linii paralele ale timpului. Şi sunt câţiva oameni care există fără timp – cei care au ajuns la starea fără minte.

Ei nu au timp pentru că nu se gândesc la trecut; a plecat, deci numai nebunii se gândesc la el. Când ceva a trecut, chiar a trecut.

Există o mantra budistă: Uşă uşă, para uşă – swaha; „Trecut, trecut, absolut trecut; lasă-l să plece în foc”. Trecutul a plecat, viitorul nu a venit încă. De ce să îţi faci griji? Când va veni, îl vei vedea. Tu vei fi acolo să-l întâmpini, deci de ce să te îngrijorezi?

Trecutul a trecut, cel care nu a venit încă nu a venit. A mai rămas acest moment pur, intens, cu energie. Trăieşte-l! Dacă este tăcere, fii recunoscător. Dacă este fericire, mulţumeşte-l lui Dumnezeu, ai încredere. Şi dacă poţi avea încredere, momentul va creşte. Dacă nu ai încredere, deja l-ai otrăvit.

Numără momentele când eşti conştient

Ne spui să fim conştienţi de tot – care înseamnă să fii martor la tot, la oricare act. Când mă decid să devin conştient în muncă, uit de starea de conştieiiţă, iar când devin conştient că nu am fost conştient mă simt vinovat;

mă simt de parcă am făcut o greşeală, îmi poţi explicai

Este una dintre problemele obişnuite pe care atunci când cineva încearcă să fie conştient la muncă, le are – pentru că munca cere să te uiţi pe tine complet. Trebuie să fii implicat atât de profund… ca şi când ai fi absent. Numai dacă nu există o astfel de implicare totală, munca rămâne superficială.

Tot ce este măreţ şi este creat de om – în pictură, în poezie, în arhitectură, în sculptură, în orice dimensiune a vieţii – are nevoie ca omul să fie total implicat. Iar, dacă încerci să fii conştient în acelaşi timp, munca ta nu va fi niciodată de prima mâna, pentru că tu nu eşti niciodată în ea.

Aşadar, starea de a fi conştient în timp ce munceşti are nevoie de un training şi o disciplină specială, iar omul trebuie să înceapă cu acţiuni simple, de exemplu, cu plimbatul. Te poţi plimba şi poţi fi în acelaşi timp conştient că te plimbi – fiecare pas poate fi plin de conştientă. Să mănânci… doar felul în care se bea ceai în mănăstirile Zen – ei îl numesc „ceremonia ceaiului" pentru că, odată cu sorbirea ceaiului, omul trebuie să rămână conştient şi alert.

Sunt acţiuni mici, dar pentru început sunt foarte bune. Omul nu ar trebui să înceapă cu acţiuni ca pictura, dansul – sunt nişte fenomene profunde şi complexe. Începe cu acţiuni mici din viaţa de zi cu zi. Pe cât devii mai obişnuit cu starea de conştientă, dacă ea devine ca şi respiraţia – nu trebuie să faci vreun efort pentru ea, a devenit spontană – atunci în orice acţiune, orice muncă poţi deveni conştient.

Dar adu-ţi aminte de o condiţie: trebuie să fie fără efort: trebuie să reiasă din spontaneitate. Atunci în pictură sau în muzică, sau în dans, sau chiar şi în lupta cu un inamic cu o sabie, poţi rămâne absolut conştient. Dar aceasta nu este ceea ce încerci să faci. Nu este începutul; este culminarea unei discipline îndelungate. Uneori se poate întâmpla şi fără disciplină.

Dar se întâmplă foarte rar – în condiţii extreme. În

viaţa de zi cu zi ar trebui să urmezi cursul simplu. Mai întâi să devii conştient în acţiuni care nu au nevoie de implicarea ta. Te poţi plimba sau poţi continua să te gândeşti; poţi mânca şi poţi continua să te gândeşti. Înlocuieşte gândirea cu conştienţa. Continuă să mănânci, dar rămâi conştient că mănânci. Plimbă-te, înlocuieşte gândirea cu conştienţa. Continuă să te plimbi; poate că plimbarea va fi mai înceată şi mai graţioasă. Dar conştiinţa este posibilă cu aceste acţiuni mici. Şi cu cât o deprinzi mai bine, foloseşte-o în activităţi mai complicate.

Ziua vine şi nu există nicio activitate în lume în care să nu poţi rămâne alert în acelaşi timp, realizând acţiunea în totalitate.

Tu spui: „Când mă decid să devin conştient în muncă, uit de starea de conştienţac. Nu trebuie să fie decizia ta, trebuie să fie o disciplinare îndelungată. Iar starea de conştientă trebuie să vină spontan; tu nu trebuie să o chemi, nu trebuie să o forţezi.

„Iar când devin conştient că nu am fost conştient, mă simt vinovat”. Este stupid. Când devii conştient că nu ai fost conştient, simte-te fericit că măcar acum eşti conştient. Iar pentru conceptul vinovăţiei, nu există loc în învăţăturile mele.

Vinovăţia este unul dintre cancerele sufletului. Iar toate religiile au folosit vinovăţia pentru a-ţi distruge demnitatea, mândria şi să te facă doar un sclav. Nu este nevoie să te simţi vinovat, este natural. Conştienta este un lucru atât de minunat încât, dacă poţi fi conştient numai şi pentru câteva secunde, bucură-te de ele. Nu acorda atenţie acelor momente în care uiţi. Fii atent la acea stare în care deodată îţi aminteşti, „Nu am fost conştient”. Simte-te norocos ca cel puţin, după câteva ore, conştiinţa s-a reîntors.

Nu te căi, nu te învinovăţi, nu te întrista – pentru că, fiind vinovat sau trist, nu vei fi ajutat. Vei simţi, în adânc, un eşec. Iar, odată ce un sentiment de eşec se aşază în tine, conştiinţa va deveni mai dificilă.

Schimbă toată concentrarea ta. Este mare lucru că ai

devenit conştient că ai uitat să fii conştient. Acum nu uita cât de mult timp posibil. Din nou, vei uita; din nou, îţi vei reaminti, dar de fiecare dată, spaţiul de uitare va deveni mai mic. Dacă poţi evita vinovăţia, care este la bază creştină, spaţiile de inconştienţă se vor scurta, iar într-o zi vor dispărea pur şi simplu. Conştienţa va deveni ca şi respiraţia sau bătăile inimii, sau ca sângele care circula în tine, zi şi noapte.

Aşadar, fii atent să nu te simţi vinovat. Nu este nimic să te simţi vinovat. Este foarte semnificativ faptul că pomii nu-i ascultă pe preoţii catolici. Altfel, ar face trandafirii să se simtă vinovaţi: „De ce ai ghimpi?” Iar trandafirul, care dansează în vânt, în ploaie, în soare, va deveni deodată trist. Dansul va dispărea; bucuria va dispărea; mirosul de asemenea. Atunci ghimpele va deveni singura lui realitataie, o rană – „De ce ai ghimpi?”

Dar, pentru că nu există nicio tufă de trandafiri atât de proastă care să asculte de vreun preot al oricărei religii, trandafirii continuă să danseze, iar împreună cu ei dansează şi ghimpii.

Întreaga existenţă este fără vină. Iar în clipa când omul nu mai se simte vinovat, el devine o parte din circulaţia universală a vieţii. Iluminarea este o conştienţă fără vină, bucurându-se de orice viaţa face posibil: lumina este frumoasă; la fel este întunericul.

Când nu găseşti nimic încât să fii vinovat, pentru mine atunci devii o persoană religioasă. Pentru aşa-numitele religii, dacă nu eşti vinovat nu eşti un om religios; cu cât eşti mai vinovat, cu atât eşti mai religios.

Oamenii se chinuie ca pedeapsă, ca penitenţă. Oamenii postesc; se bat pe piept cu pumnii până când sângele le iese din piept. Oamenii de felul acesta, din punctul meu de vedere, sunt psihopaţi; nu sunt religioşi. Aşa-numitele religii i-au învăţat că, dacă faci ceva greşit, este mai bine să te pedepseşti singur decât să fii pedepsit de Dumnezeu în Ziua Judecăţii – pentru ca pedeapsa constă în a fi aruncat în întunericul abisal al iadului timp de o eternitate. Nu este scăpare, nicio ieşire – odată ce ai

intrat în iad.

Întreaga umanitate a fost făcută vinovată într-un fel sau altui. Ţi-a luat strălucirea din ochi; frumuseţea de pe faţă; graţia fiinţei. Te-a redus inutil la un criminal. Adu-ţi aminte; omul este slab şi bolnăvicios, iar eroarea este umană. Iar oamenii care au inventar proverbul „Eroarea este umană" au inventat şi altul; „A ierta este divin". Nu sunt de acord cu partea a doua.

Eu spun: „Eroarea este umană şi să ierţi este, de asemenea, uman". Iar să te ierţi pe tine însuţi este una dintre cele mai mari virtuţi, pentru că, dacă nu te poţi ierta pe sine, nu poţi ierta pe nimeni altcineva din lume – este imposibil. Eşti atât de plin de răni, de vinovăţie, cum poţi ierta pe cineva? Aşa-numiţii tăi sfinţi salvează ce tu ai aruncat în iad. Realitatea este că ei trăiesc în iad! Nu îi dau voie nici măcar lui Dumnezeu să te ierte!

Un mare poet sufist, Omar Khayyam, a scris în *Rnbaiat>* colecţia faimoasă de poezii: „Voi bea, voi dansa, voi iubi. Voi face tot felul de păcate pentru că am încredere că Dumnezeu este plin de compasiune – El va ierta. Păcatele mele sunt foarte mici; iertarea lui este imensă".

Când preoţii au aflat despre cartea lui – pentru că atunci cărţile erau scrise de mână, nu erau tipografii... – preoţii au descoperit că el scria sacrilegii, că spunea: „Nu fi îngrijorat, fă orice vrei pentru că Dumnezeu nu este nimic decât compasiune pură şi dragoste. Cât de mult păcat poţi face în şaptezeci de ani de viaţă? în comparaţie cu iertarea, este nimic".

Era şi un faimos matematician, recunoscut în ţara lui. Preoţii i-au spus: „Ce fel de lucruri scrii? Vei distruge religiozitatea poporului! Creează frica în oameni, spune-le că Dumnezeu este drept: dacă ai un păcat, vei fi pedepsit pentru el. Nu va exista compasiune1'.

Cartea lui Omar Khayyam a fost arsă. Oricând se găsea o copie, era arsă de preoţi, pentru ca acest om vorbea lumii despre o idee atât de periculoasă. Dacă s-ar fi răspândit printre oameni şi toată lumea ar fi început şi se bucure de viaţă, ce s-ar fi întâmplat cu preoţii? Ce s-ar fi

întâmplat cu sfinţii? Ce s-ar fi întâmplat cu mitologiile iadului şi raiului şi cele despre Dumnezeu? Totul ar fi dispărut în aer.

Cel puţin pentru mine, Omar Khayyam este unul dintre cei mai luminaţi mistici sufişti, iar ceea ce spune este un adevăr imens. Nu spune că ar trebui să păcătuim. El pur şi simplu spune că nu ar trebui să ne simţim vinovaţi. Orice ai face – dacă nu este bine, nu mai face din nou. Dar nu este nevoie să te simţi vinovat, nu este nevoie să ispăşeşti ceva şi să te chinui.

Vreau să încarc atenţia ta complet. Mai degrabă decât să numeri de câte ori ai uitat să fii conştient, numără acele momente frumoase când erai limpede precum cristalul şi conştient. Acele câteva momente sunt de ajuns pentru a te salva, pentru a te vindeca. Şi dacă eşti atent la ele, ele vor continua să crească şi să răspândească în conştientă. Încet-încet, tot întunericul de inconştienţă va dispărea.

La început vei găsi multe perioade în care poate nu munceşti şi nu poţi fi conştient în acelaşi timp. Dar eu îţi spun nu numai că este posibil, este şi foarte uşor. Începe doar cu începutul potrivit. Nu începe cu XYZ; începe cu ABC.

În viaţă, pierdem multe lucruri de la începuturile greşite. Totul ar trebui luat chiar de la început. Minţile noastre sunt nerăbdătoare; vrem să facem totul rapid. Vrem să ajungem la punctul cel mai înalt fără să trecem prin fiecare inel al lanţului.

Dar asta înseamnă un eşec absolut. Şi, odată ce ai avut un eşec în ceva precum conştienţa – nu este un eşec mic – poate nu vei mai încerca niciodată. Eşecul doare. Aşadar, orice care este atât de valoros precum conştienta – pentru că poate deschide toate uşile misterelor existenţei – îţi poate aduce chiar templul lui Dumnezeu; trebuie să începi foarte atent şi de la început şi să te mişti încet. Puţină răbdare, scopul nu este departe.

Fă lucrurile să fie cât mai simple posibil

Cum pot face diferenţa dintre o parte a minţii care

observă cealaltă parte şi observatorul? Poate observatorul să se observe pe sinet Odată, am crezut că m-amprins, iar în aceeaşi zi am auzit în discursul tău: „Dacă crezi că ai prins observatorul, ai pierdut ideea”.

De atunci, am încercat să observ sentimentele în corpul meu, gândurile şi emoţiile. În majoritatea timpului eu simt prins în ele, dar de câteva ori, rar, mă simt extrem de relaxat, şi nimic mi rămâne – continuă să se mişte. Pot face altceva?

Omul a început să-şi observe corpul cum se mişcă, cum stă jos, cum se duce la culcare, cum mănâncă. Omul ar trebui să înceapă cu ceea ce este mai solid, pentru că este mai uşor. Apoi să continue cu experienţele subtile. Omul ar trebui să observe gândurile, apoi sentimentele. După ce simţi că poţi observa sentimentele, poţi începe să îţi observi stările, care sunt chiar şi mai subtile decât sentimentele, şi mai vagi.

Miracolul observatului este că observă corpul, iar spiritul său de observaţie devine mai puternic; când observi gândurile, spiritul tău de observaţie devine mai puternic; când observi sentimentele, spiritul de observaţie va fi mai puternic. Când observi stările taie, spiritul de observaţie este atât de puternic încât poate rămâne – observându-se pe sine, la fel ca o lumânare în întunericul nopţii care nu numai că luminează totul în jurul ei, dar se luminează şi pe sine.

A găsi observatorul în puritatea sa este una dintre cele mai mari realizări ale spiritualităţii, pentru că observatorul din tine este chiar sufletul, observatorul din tine este nemurirea ta. Dar nu te gândi niciodată: „Îl am”, pentru că în acelaşi moment îl pierzi.

Observarea este un proces etern; devii încontinuu mai profund, dar nu ajungi niciodată la sfârşit şi spui: „Gata, îl am”. De fapt, cu cât de duci mai adânc, cu atât mai mult îţi dai seama că ai intrat într-un proces etern – fără început şi fără sfârşit.

Dar oamenii îi observă numai pe alţii; nu se deranjează să se observe pe sine. Toţi observă-este

observarea cea mai superficialăce face cealaltă persoană, cu ce se îmbracă, cum arată. Toată lumea observă; observarea nu este ceva nou care este introdus în viaţă. Trebuie doar să fie adâncită, să nu fie îndreptată spre alţii, ci spre sentimentele tale interioare, gândurile, stările, iar în final, spre însuşi observatorul.

Un evreu stă în tren faţă în faţă cu un preot.

„Spune-mi, sfinţia ta, de ce porţi gulerul pe spate?”

„Pentru că sunt părinte”, a răspuns preotul.

„Şi eu sunt un părinte, dar nu port gulerul aşa”, a spus evreul.

„A”, a replicat preotul, „dar eu sunt părinte al unor mii de oameni”.

„În cazul acesta”, a zis evreul, „poate că ar trebui să porţi pantalonii pe dos”.

Oamenii sunt foarte atenţi unii la alţii.

Doi polonezi au ieşit să se plimbe când deodată a început să ploua. „Repede”, a spus unul, „deschide-ţi umbrela”.

„Nu va ajuta cu nimic”, i-a răspuns prietenul, „umbrela mea este plină de găuri”.

„Atunci de ce ţi-ai adus-o?”

„Nu am crezut că va ploua”.

Poţi râde foarte uşor de acţiunile ridicole ale oamenilor, dar ai râs vreodată de tine? Te-ai prins vreodată că faci ceva ridicol? Nu, pentru că nu te observi; toată atenţia ta se îndreaptă spre alţii şi nu este de niciun folos.

Foloseşte această energie a observării pentru transformarea fiinţei tale. Îţi poate aduce o asemenea fericire şi binecuvântare la care nici nu ai visat. Un proces simplu, dar, odată ce ai început să-l foloseşti asupra ta, devine meditaţie.

Omul poate face meditaţii din orice.

Orice te duce la sinele tău este meditaţie. Şi este foarte important să găseşti meditaţia potrivită pentru tine, deoarece chiar şi în aceasta vei găsi o mare bucurie. Şi pentru că este descoperirea ta – şi nu un ritual impus asupra ta – îţi va plăcea să o aprofundez! Cu cât vei ajunge

mai adânc, cu atât de vei simţi mai bucuros – calm, mai liniştit, mai unit, mai demn, mai graţios.

Cu toţii ştim să observăm, deci nu se pune problema să învăţăm, este doar o problemă de a schimba obiectele observaţiei. Să le aducem mai aproape.

Observă-ţi corpul şi vei fi surprins. îmi pot mişca mâna fără să observ sau o pot mişca şi o pot observa. Nu vei vedea diferenţa, dar eu pot simţi diferenţa. Când o mişc observând-o, există o frumuseţe şi o graţie, o tăcere, o linişte. Te poţi plimba observând fiecare pas, îţi va da orice beneficiu pe care plimbarea îţi poate da ca un beneficiu, plus îţi va da beneficiul unei meditaţii simple, dar măreţe.

Templul în Bodhgaya unde Gautam Buddha a devenit iluminat a fost creat în amintirea a doua lucruri – unui este copacul *bodhi* unde el obişnuia să stea. Chiar lângă copac sunt câteva pietre pentru o plimbare lentă. Medita, stătea, iar când simţea că stătea prea mult – un mic exerciţiu era nevoie pentru corp, se plimba pe acele pietre. Aceea era o meditaţie prin plimbare.

Când am fost în Bodhgaya, având o tabără pentru meditaţie acolo, m-am dus la templu. Am văzut preoţi budişti din Tibet, din Japonia, din China. Ei erau recunoscători copacului, dar nu am văzut pe nimeni care să se închine acelor pietre pe care Buddha s-a plimbat kilometri şi kilometri. Le-am spus: „Nu este bine. Nu ar trebui să uitaţi pietrele. Au fost atinse de picioarele lui Gautam Buddha de milioane de ori. Dar ştiu de ce nu le acordaţi atenţie, pentru că aţi uitat complet că Buddha era de părere că ar trebui să observi fiecare act al corpului tău: plimbarea, statul jos sau întins14.

Nu ar trebui să laşi niciun moment să treacă în inconştienţă. Starea de observare îţi va ascuţi conştienta. Religia esenţială este – toate acestea sunt pur şi simplu vorbe. Dar tu mă întrebi: „Este ceva mai mult?” Nu, dacă poţi face numai stare de observaţie, nu ai nevoie de nimic altceva.

Efortul meu aici este să fac religia cât de simplă posibil. Toate religiile au făcut exact opusul: au făcut

lucrurile foarte complexe – atât de complexe încât oamenii nu le încearcă. De exemplu, scripturile budiste conţin treizeci şi trei de mii de principii care să fie urmate de călugării budişti; chiar numai să ţi le aminteşti este imposibil. Numai numărul este de ajuns pentru a te speria: „Sunt terminat! Toată viaţa mea va fi tulburată şi distrusă”. Eu te învăţ asta: găseşte un singur principiu care ţi se potriveşte, care este în armonie cu tine – şi este de ajuns.

A fi martor este ca şi cum ai însămânţa

Cum te dace starea de observaţie la starea fără mijite?

Sunt din ce în ce mai capabil să-mi observ corpul, gândurile, sentimentele, ţi mă simt bine. Dar momentele fără gânduri sunt puţine şi foarte departe unul de altul. Când te aud spunând „meditaţia înseamnă să fii martor1, simt că înţeleg. Dar când vorbeşti despre starea fără minte, nu mi se pare deloc uşor. Poţi te rog să comentezi?

Meditaţia acoperă un pelerinaj foarte lung. Când spun „meditaţia înseamnă să fii martor”, este începutul meditaţiei. Iar când spun „meditaţia este starea fără de minte” este completarea pelerinajului. A fi martor este începutul, iar starea fără minte este împlinirea. A fi martor este metoda de a ajunge la starea fără minte.

Vei simţi în mod natural că a fi martor este mai uşor. Este aproape de tine. Dar a fi martor este numai sămânţa, urmează apoi o perioadă lungă de aşteptare – nu numai aşteptând, dar şi având încredere că acea sămânţă se va prinde, că va deveni o tufă, iar că într-o zi de primăvară tufa va avea flori. Starea fără minte este etapa cea din urmă a înfloririi.

Să însămânţezi este bineînţeles foarte uşor. Stă în puterea ta. Dar florile sunt în afara puterii tale.

Poţi pregăti pământul, dar florile vor ieşi după cum vor ele. Nu le poţi forţa să vină. Primăvara nu este în puterea ta. Dar, dacă pregătirea ta este perfectă, primăvara vine. Asta este garantat.

Calea pe care te mişti este foarte bună. A fi martor

este calea şi începi să simţi un moment fără gânduri cândva. Acestea sunt licăriri ale stării fără minte, dar numai pentru un moment.

Adu-ţi aminte de o lege fundamentală: şi ceea ce poate exista chiar şi pentru o clipă poate fi etern, pentru că îţi este dat mereu numai un moment – nu două momente deodată. Şi poţi transforma un moment într-o stare fără gânduri, atunci înveţi secretul. Atunci nu mai există niciun obstacol în schimbare. Al doilea moment va veni, de asemenea, cu acelaşi potenţial şi cu aceeaşi capacitate.

Dacă ştii secretul, ai cheia care poate deschide fiecare moment într-o licărire de stare fără minte. Starea fără minte este etapa finală, când mintea dispare pentru totdeauna, iar spaţiile fără gânduri devin realitatea ta intrinsecă. Dacă vin aceste câteva licăriri, ele îţi arată că eşti pe calea cea bună şi foloseşti metoda potrivită.

Dar nu fi nerăbdător. Existenţa are nevoie de o răbdare imensă. Misterele finale sunt deschise numai celor care au o răbdare imensă.

Odată ce omul este într-o stare fără minte, nimic nu îl poate distrage de la fiinţa sa. Nu este o putere mai mare decât puterea stării fără minte. Nimic rău nu poate fi făcut unei asemenea persoane. Nimic nu se poate ivi din ea: nici ataşament, nici lăcomie, nici gelozie, nici furie. Starea este un cer absolut clar fără nori.

Tu întrebi: „Cum duce observaţie spre starea de fără minte? u Este o lege intrinsecă: gândurile nu au viaţa lor. Ele sunt paraziţi. Ele trăiesc prin identificarea ta cu ele. Atunci când spui „Sunt furios”, risipeşti energiile vieţii pe mânie, pentru că te simţi identificat cu ea.

Dar atunci când spui: „Observ mânia apărând de pe ecranul minţii în mine”, nu îi dai viaţă, suc, energie să mai existe. Poţi vedea asta tocmai pentru că nu te identifici. Furia este total impotentă, nu are impact asupra ta, nu te schimbă, nu te afectează. Este găunoasă şi moartă. Va trece şi va lăsa curat cerul, iar ecranul minţii gol.

Încet-încet, vei începe să ieşi în afara gândurilor.

Acesta este întregul proces de a fi martor şi de a observa. Cu alte cuvinte, George Gurdjieff îl denumea „neidentificare”. Nu te mai identifici cu gândurile tale. Stai pur şi simplu calm şi distanţat – indiferent, ca şi cum ar fi gândurile oricui. Ai întrerupt legătura cu ei. Numai atunci le poţi observa.

Observarea are nevoie de o anumită distanţă. Dacă eşti identificat, nu este nicio distanţă, ele sunt prea aproape. Este ca şi cum pui oglinzile prea aproape de ochii tăi – nu îţi poţi vedea faţa. Este nevoie de o anumită distanţă, numai atunci îţi poţi vedea fata în oglindă.

Dacă gândurile sunt prea aproape de tine, nu le poţi observa, devii impresionat şi colorat de ele. Furia te face furios, lăcomia te face lacom, desfrâul te face desfrânat, pentru că nu există distanţă. Ele sunt atât de aproape încât tu eşti tentat să crezi că tu şi gândurile sunteţi unul şi acelaşi lucru.

Observarea distruge această unire şi creează o separare. Cu cât observi mai mult, cu atât mai mare este distanţa; cu cât distanţa este mai mare, cu atât mai puţină energie primesc gândurile tale şi nu au altă sursă.

Curând vor începe să moară, vor dispărea. În aceste momente în care dispar vei avea primele licăriri de stare fără minte. Tu spui: „Sunt din ce în ce mai capabil să-mi observ corpul, gândurile, sentimentele şi mă simt bine”. Este doar începutul. Chiar şi începutul este frumos. Numai să fii pe calea potrivită, chiar dacă nu ai făcut niciun pas, îţi va da o bucurie imensă, fără motiv.

Şi, odată ce începi să te mişti pe calea potrivită, fericirea, experienţele frumoase vor începe să devină din ce în ce mai profunde, din ce în ce mai diferite în nuanţe, cu flori noi, cu parfumuri noi.

Tu spui: „Dar momentele fără minte sunt puţine şi îndepărtate”. Este o mare realizare, pentru ca oamenii nu ştiu nici măcar un spaţiu gol. Gândurile lor sunt mereu la oră de vârf. Gânduri peste gânduri, ceva plin peste ceva plin. Linia continuă – chiar dacă eşti treaz sau dormi. Ceea ce tu numeşti vise sunt numai gânduri sub formă de

imagini, pentru că mintea inconştientă nu cunoaşte limbajul alfabetic.

Ceea ce simţi este un indiciu clar că eşti pe calea potrivită. Este mereu o întrebare a căutătorului, dacă se mişcă sau nu în direcţia potrivită. Nu este nicio garanţie, nicio siguranţă. Toate dimensiunile sunt deschise; cum o vei alege pe cea bună?

Acestea sunt felurile şi criteriile cu care omul trebuie să aleagă. Dacă te mişti pe vreo cale, metodologie şi dacă îţi aduce bucurie, dacă eşti mai sensibil, mai atent şi îţi dă o stare de bine, acesta este singurul criteriu care îţi arată că eşti pe drumul cel bun. Dacă devii mai suferind, mai furios, mai egoist, mai lacom, mai desfrânat, acestea sunt indiciile care îţi arată că te mişti pe drumul greşit.

Pe drumul cel bun fericirea ta va creşte din ce în ce mai mult în fiecare zi. Iar experienţele tale de sentimente frumoase vor deveni psihedelice, mai colorate, prin culori care nu s-au văzut vreodată în lume, cu parfumuri pe care nu le-ai simţit niciodată în lume. Apoi te poţi plimba pe calea ta fără teamă că poţi face ceva greşit.

Aceste experienţe interioare te vor menţine mereu pe calea potrivită. Aminteşte-ţi doar că ele cresc. Asta înseamnă că tu te mişti. Acum ai numai câteva momente de gândire. Este o mare împlinire pentru că oamenii în toată viaţa lor nu cunosc nici măcar un moment în care gândirea nu este prezentă. Aceste spaţii goale vor creşte. Cu cât devii mai centrat, observator, spaţiile vor începe să se mărească, iar acea zi nu este departe când te vei mişca fără să te uiţi înapoi. Dacă vei continua să mergi înainte, ziua nu este departe, atunci când vei simţi pentru prima dată că spaţiile au devenit atât de mari încât orele vor trece şi niciun gând nu îţi trece prin cap. Acum experimentezi profund stările fără minte.

Împlinirea ultima este atunci când eşti înconjurat de aceasta stare douăzeci şi patru de ore. Asta nu înseamnă că nu îţi poţi folosi mintea. Ideea este o aberaţie propagată de cei care nu înţeleg acest concept.

Starea fără minte nu înseamnă că nu poţi folosi

mintea, înseamnă că mintea nu te poate folosi. Fără minte nu înseamnă că mintea este distrusă. Fără minte înseamnă că mintea este pur şi simplu pusă deoparte. O poţi aduce în acţiune în orice moment ai nevoie de ea pentru a comunica, atunci ea va F slujitorul tău. Acum, ea este stăpâna ta. Chiar şi atunci când stai singur, ea continuă: bla, bla bla, şi nu tu poţi face nimic. Eşti neajutorat în interior.

Fără minte înseamnă că mintea a fost aşezată la locul potrivit. Ca un slujitor, ca un instrument mare. Dar ca un stăpân, este foarte prost aşezată. Este periculoasă. îţi va distruge întreaga viaţă.

Mintea este numai un mediu prin care începi să comunici cu alţii. Dar când eşti singur, nu este nevoie de minte. Aşadar, oricând vei vrea să o foloseşti, o poţi folosi. Şi adu-ţi aminte de încă un lucru: când mintea rămâne tăcută ore întregi, devine proaspătă, tânără, mai creativă, mai sensibilă, reîntinerită prin odihnă.

Minţile oamenilor obişnuiţi încep să funcţioneze undeva pe la trei sau patru ani şi continuă aşa şaptezeci-optzeci de ani fără vacanţă. Bineînţeles ei nu pot fi foarte creativi. Sunt obosiţi în interior, obosiţi cu gunoaie. Milioane de oameni în lume trăiesc fără creativitate. Iar creativitatea este una dintre cele mai mari experienţe fericite. Dar minţile lor sunt atât de obosite. Ele nu sunt în starea de energie care dă pe afară.

Omul fără minte menţine mintea în starea de odihnă, plin de energie, imens de sensibil, gata să acţioneze în momentul potrivit. Nu este o coincidenţă faptul că la oamenii care au experimentat starea fără minte… cuvintele au început să aibă o magie a lor. Când îşi folosesc mintea, au o carismă, au o forţă magnetică. Au o mare spontaneitate şi prospeţimea picăturilor de rouă dimineaţa înainte de răsăritul soarelui. Iar mintea este cel mai mare mediu evoluat al naturii pentru exprimare şi creativitates

Aşadar, omul care meditează sau cu alte cuvinte omul fără minte poate schimba proza în poezie. Fără efort –

cuvintele sale devin atât de pline de autoritate încât nu au nevoie de argument, ele devin propriile argumente. Forţa pe care o poartă devine un adevăr autoevident. Nu mai este nevoie de vreun ajutor al logicii sau al scripturilor. Cuvintele unui om fără minte au o certitudine intrinsecă. Şi dacă eşti gata să primeşti şi să asculţi, vei simţi în inimă adevărul autoevident.

Tu spui: „Când te aud spunând «meditaţia înseamnă să fii martor», simt că înţeleg. Dar când vorbeşti despre starea fără minte, nu mi se pare deloc uşor. Dar cum poate să sune uşor? Este posibilitatea ta viitoare. Meditaţia pe care ai început-o poate fi în etapele de la început, dar tu ai o anumită experienţă care te face să mă înţelegi. Dar, dacă poţi înţelege meditaţia, nu fi îngrijorat. Meditaţia te conduce sigur la starea fără minte, aşa cum fiecare râu te duce la ocean fără hartă, fără ghid.

Fiecare râu, fără excepţie, ajunge în final în ocean. Fiecare meditaţie, fără excepţie, ajunge în final la starea fără minte.

Dar atunci când Gangele este în Himalaya şerpuind în munţi şi văi, nu are idee de cum este oceanul, nu poate concepe existenţa oceanului, dar se mişcă spre ocean pentru că apa are o capacitate intrinsecă de a găsi mereu locui cei mai jos, iar oceanele sunt mereu locurile cele mai joase. Râurile sunt născute pe vârfurile din Himalaya şi încep să se mişte imediat spre locurile mai joace şi sunt destinate la final să găsească oceanul.

Procesul invers este meditaţia – se mişcă în sus spre vârfurile înalte. Iar vârful ultim este fără minte. Fără minte sunt doar simple cuvinte, dar înseamnă luminare, eliberare, libertate faţă de toate limitele, experienţa stării fără de moarte şi a nemuririi.

Acestea sunt cuvinte mari şi nu vreau să te sperii. Aşadar, foloseşte două cuvinte simple: fără minte. Cunoşti mintea. Poţi concepe o stare în care această minte nu va funcţiona.

Când mintea nu va funcţiona, vei deveni o parte din mintea cosmică, mintea universală. Când eşti parte din

mintea universală. mintea ta individuală funcţionează ca un slujitor loial. A recunoscut stăpânul. Şi aduce noutăţi din mintea universală pentru cei care sunt înlănţuiţi încă de mintea individuală.

Când vorbesc cu tine, de fapt universul mă foloseşte. Cuvintele mele nu sunt ale mele. Ele aparţin adevărului universal. Aceasta este puterea lor, carisma lor, magia lor.

Este de ajuns să fii martor

Mereu te-am auzit spunând: „Încetează să faci. Priveşte”.

Mai târziu te-am auzit de mai multe ori spunând că mintea ar trebui să fie slujitoarea, şi nu stăpâna ta. Mi se pare că nu este nimic de făcut decât să priveşti. Dar întrebarea încă se ridică: este altceva de făcut cu slujitoarea neascultătoare, în afară de a o observat

Nu este nimic altceva de făcut în faţa servitoarei neascultătoare, decât doar să o observi. Aparent, ea este o soluţie prea simplă pentru o problemă complexă. Dar aceasta este o parte din misterul existenţei. Problema poate fi prea complexă, dar soluţia poate fi foarte simplă.

Să priveşti, să fii martor, să fii conştient pot fi cuvinte mici pentru a rezolva complexitatea minţii. Milioane de ani de moştenire, tradiţie, condiţionare, prejudecăţi, cum vor dispărea numai uitându-te? Dar ele vor dispărea.

Cum obişnuia să spună Gautam Buddha: dacă luminile casei sunt aprinse, hoţii nu se apropie de casă – ştiind că stăpânul este treaz din cauza luminii care se arată de la ferestre, de la uşi. Nu este timpul pentru a intra într-o casă. Când luminile sunt stinse, hoţii sunt atraşi de casă. Întunericul devine o invitaţie. Cum obişnuia să spună Gautam Buddha, aceeaşi situaţie este cu gândurile, imaginaţia, visele, anxietăţile, întreaga ta minte.

Dacă martorul este acolo, ei este aproape ca lumina. Aceşti hoţi încep să dispară. Dar, dacă hoţii nu găsesc un martor, vor începe să îşi cheme fraţii şi verii, iar roţi vor zice: „Vino”. Este un fenomen la fel de simplu ca lumina. În momentul în care aduci lumină înăuntru, întunericul dispare. Nu întrebi: „Este lumină de ajuns pentru ca

întunericul să dispară?” Sau: „Când aducem lumina trebuie să facem ceva mai mult pentru ca întunericul să dispară?”

Nu, numai prezenţa luminii este absenţa întunericului, iar absenţa luminii este prezenţa întunericului. Prezenţa martorului este absenţa minţii, iar absenţa martorului este prezenţa minţii.

Aşadar, în momentul în care începi să fii martor, încet-încet, cu cât observarea ta devine mai puternică, mintea va deveni mai slabă. În clipa în care observatorul a devenit matur, imediat mintea se supune ca un slujitor frumos. Este un mecanism. Dacă stăpânul a sosit, atunci maşina poate fi folosită.

Dacă stăpânul nu este acolo sau adoarme rapid, maşina continuă să facă lucruri, orice poate face de una singură. Nu este nimeni să-i dea ordine, nimeni nu îi spune: „Nu, încetează. Nu trebuie să faci acest lucru”. Atunci mintea este încredinţată încet că ea este stăpâna, şi pentru mii de ani ea a rămas stăpâna ta.

Aşadar, când vei încerca să fii martor, ea va lupta, pentru că este o chestiune a supravieţuirii minţii. Ea a uitat cu desăvârşire că este numai un slujitor. Ai fost atât de multă vreme absent, încât nu te recunoaşte. De aici şi lupta dintre martor şi gânduri. Dar victoria finală va fi a ta, pentru că şi natura, şi existenţa vor ca tu să fii stăpânul, iar mintea slujitoarea. Atunci lucrurile sunt în armonie. Atunci mintea nu poate greşi. Atunci totul în existenţă va fi relaxat, tăcut, curgând spre destinul său.

Nu trebuie să faci nimic altceva decât să observi.

Paddy a cumpărat un papagal la licitaţie. L-a întrebat pe adjudecător: „Am cheltuit o mare sumă de bani pe acest papagal – eşti sigur că poate vorbi?”

Adjudecătorul i-a replicat: „Bineînţeles că sunt sigur; el oferta împotriva ta”.

La fel este inconştientul minţii şi la fel sunt stupidităţile ei.

Am auzit că ateii irlandezi – observând că teiştii au creat un serviciu de rugăciune la telefon – au creat şi ei

unul, chiar dacă sunt atei. Mintea competitivă… au creat şi ei un serviciu de rugăciune la telefon. Când îi suni, nimeni nu răspunde.

Doi vagabonzi stăteau lângă un foc într-o seară. Unul dintre ei era foarte deprimat. „Ştii, Jim”, cugetă el, „viaţa unui vagabond nu este aşa de bună cum ar trebui să fie. Nopţile pe băncile din parc, sau într-un hambar rece. Să călătoreşti pe jos, evitând poliţia. Fiind gonit dintr-un oraş în altul. Întrebându-te de unde va veni următoarea masă; fiind ponegrit de semenii tăi…” Vocea i s-a pierdut şi a răsuflat cu greutate.

„Ei bine”, a spus celălalt vagabond, „dacă asta simţi despre viaţa ta, de ce nu te duci să-ţi cauţi un serviciu?”

„Ce” a răspuns cu uimire primul vagabond, „şi să recunosc că sunt un ratat?”

Mintea s-a obişnuit ca ea să fie stăpâna. Îţi va lua ceva timp să o aduci pe calea cea bună. Să fii martor este de ajuns. Este un proces foarte liniştit, dar consecinţele sale sunt imense. Nu există altă metodă care să fie mai bună decât a fi martor din punctul de vedere al dispersiei întunericului din minte.

Învăţăturile lui Osho sfidează categorizarea, acoperind totul de la cercetarea individuală până la cele mai urgente probleme sociale şi politice cu care se confruntă societatea astăzi. Cărţile sale nu sunt scrise, sunt transcrise din înregistrările audio şi video de la discuţiile întâmplătoare avute în faţa publicului din toată lumea într-o perioadă de 35 ani. Osho a fost descris de ziarul *Sunday Times* din Londra ca fiind unul dintre „cei 1.000 de creatori ai secolului XX” şi de scriitorul american Tom Robbins ca fiind „omul cel mai periculos de la Iisus Hristos încoace”.

Despre propria muncă, Osho a spus că ajută la crearea condiţiilor pentru naşterea unui nou fel de fiinţă umană. Deseori a caracterizat această nouă fiinţă umană ca „Zorba Buddha” – capabil să se bucure de plăcerile pământeşti ale unui Zorba Grecul, dar şi de liniştea senină a lui Gautam Buddha. Ceea ce apare ca un fir care leagă

toate aspectele muncii lui Osho este viziunea, care conţine atât înţelepciunea veşnică a Estului, cât şi potenţialul cel mai ridicat al ştiinţei şi tehnologiei Vestului.

Osho este, de asemenea, cunoscut pentru contribuţia sa revoluţionară la ştiinţa transformării interioare, cu o perspectivă asupra meditaţiei care include mersul accelerat al vieţii contemporane. Aceste unice „Meditaţii active" sunt create în primul rând pentru a elibera omul de stresul acumulat al corpului şi al minţii, pentru a-i fi mai uşor să experimenteze starea de meditaţie relaxată, fără gânduri.

Sunt disponibile două opere autobiografice:

Autobiography of a Spiritually Incorect Mystic Glimpses of a Golden Childhood**osHO INTERNAŢIONAL MEDITATION RESORT**

Staţiunea turistică pentru meditaţie Osho International este o minunată destinaţie de vacanţa, unde oamenii pot avea experienţa directă a unui nou mod de a trăi cu mai multă vioiciune, relaxare şi distracţie. Localizat ia aproximativ 100 de mile sud-est de Mumbai, în Pune, India, staţiunea atrage în fiecare an mii de oameni din peste 100 de ţări. Iniţial creată ca un refugiu de vară pentru maharajahi şi colonialişti britanici bogaţi, Pune este acum un oraş modern în plină ascensiune, sediul multor universităţi şi industrii high-tech. Staţiunea pentru meditaţie se întinde pe mai mult de 40 de acri într-o suburbie delimitată de copaci, cunoscută cu numele Koregaon Park. Campusul staţiunii asigură cazarea unui număr limitat de oaspeţi, într-o nouă casă de oaspeţi, şi există o mare varietate de hoteluri şi apartamente private în apropiere, care pot fi închiriate pe o perioadă de la câteva zile până la câteva luni.

Programele staţiuni sunt bazate pe viziunea lui Osho despre un nou tip calitativ de fiinţă umană care este capabilă atât să participe creativ ia viaţa de zi cu zi, cât şi să se relaxeze în tăcere şi meditaţie. Pe tot parcursul anului sunt oferite – alături de programul zilnic complet de meditaţii – o varietate de sesiuni individuale, cursuri şi

ateliere de creaţie ce acoperă totul de la artele creative la tratamentele de sănătate holistice, transformarea personală şi terapie, ştiinţe esoterice, abordarea Zen a sportului şi recreerii, probleme ale relaţiilor şi schimbările importante din viaţă pentru bărbaţi şi femei. Dotările includ terenuri de tenis, o sală de gimnastică, saună, jacuzzi, un bazin de înot de mărimi olimpice creat natural, cursuri Zen de tras cu arcul, cai chi, chi gong şi yoga. Restaurantul oferă meniuri vegetariene din bucătăria internaţională, gătite din produse crescute organic. Viaţa de noapte este plină cu muzică, dans şi grupuri de prieteni care cinează sub lumina stelelor.

wwvv. Osho. corn/resort

Pentru mai multe informaţii: www.Osho.com

On site cuprinzător în mai multe limbi care include informaţii despre OSHO MEDITATION RESORT. Veţi găsi, de asemenea, multe informaţii despre meditaţii şi instrucţiuni video pentru Meditaţia Activă şi o secţiune cu întrebări frecvente despre meditaţie.

www.Osho.com/xneditation

Osho International New York

Ei nail: oshoincernarional@oshoin temational.com www.Osho.com / oshointernaţionallntroducere 6

Prima parte
Despre meditaţie II
Ce este meditaţia? 12
Mărturisirea, spiritul meditaţiei 13
Înflorirea meditaţiei 20
Marea tăcere 21
Creşterea sensibilităţii 22
Iubirea, parfumul meditaţiei 22
Compasiunea 2 o
Bucuria continuă, fără un motiv anume 24
Inteligenţa: capacitatea de a răspunde 25
Cu tine însuţi: adevărata ta natură 28
Sinele tău real 30
Partea a doua
Ştiinţa meditaţiei 33

Metode şi tipuri de meditaţii 34
Tehnicile sunt de folos 35
Începe prin a face efort 36
Metode simple 37Mai întâi înţelege tehnica 38
Cum găseşti metoda care ţi se potriveşte 39
Când este momentul potrivit să încetezi o metodă 40
Sugestii pentru începători 44
Să avem îndeajuns spaţiu 44
Spaţiul potrivit 45
Aşază-te confortabil 46
Începe cu starea de catharsis 46
Îndrumări către libertate 54
Cele trei lucruri esenţiale 54
Fii jucăuş 55
Fii răbdător 55
Nu căuta rezultatele 56
Evaluează-ţi neştiinţa 56
Maşinăriile te pot ajuta, dar nu în meditaţie 58
Tu nu eşti experienţele tale 59
Meditaţia este o deprindere 62
Partea a treia
Meditaţiile 65
Meditaţiile active 66
De ce o meditaţie activă? 67
Metode puternice de trezire 68
Un fenomen energetic 68
Meditaţia dinamică
Catharsisul şi celebrarea 72
Adu-ţi amine, rămâi mereu martor 74
OSHO Meditaţia Kundalini 82
Meditaţia Nătărăj 85
Meditaţia Nadabrahma 88
Orice poate fi meditaţie 92
Alergarea, joggingul şi înotul 93Meditaţia prin râs
Meditaţia prin jargon
Meditaţia prin fumat
Respiraţia – un pod spre meditaţie
Vipassana

Aruncă
Deschiderea către suflet
De la minte la inimă
Inima păcii
Meditaţia inimii a lui Atisha
Concentrarea spre interior
Abdullah
Găsirea adevăratei surse
Centrul ciclonului
Cine sunt eu?
OSHO Meditaţia perturbatoare
Meditaţii despre lumină
Meditaţia luminii aurii
Inima luminii
Meditaţii despre întuneric întunericul interior
Meditaţii cu sunete
Aum
Devavani
Centrul sunetului
Găsirea spaţiului din interiorul fiinţei
Intrarea în cerul plin de claritate
Includerea totului
O meditaţie pentru călătoriile cu avionul
Privirea cu cel de-al treilea ochi
OSHO Meditaţia Gourishankar
OSHO Meditaţia Mandala
Găsirea martorului 165
Atingerea ca un fulg 167
Pur şi simplu stai 170
Zazen 171
Pur şi simplu ascultă 174
OSHO Terapiile meditative 182
OSHO Meditaţia Trandafirul mistic 184
Râsul şi lacrimile: o curăţare a inimii 188
OSHO Meditaţia fără minte 192
OSHO Renaşterea 196
OSHO Aminteşte-ţi limbajul uitat prin care comunici cu mintea corpului 200

Partea a patra
Obstacolele din meditaţie 203
Cele două dificultăţi 204
Eul 205
Mintea care vorbeşte mereu 212
Metode false 220
Medicaţia nu este concentrare 221
Meditaţia nu este introspecţie 224
Trucurile minţii 228
Nu fi înşelat de experienţele avute 229
Mintea poate reintra 220
Mintea poate amăgi 231
Partea a cincea
Răspunsuri la întrebări despre meditaţie 233
Numai un martor poate dansa cu adevărat 234
Povestea gâştei care nu a intrat 238
Observatorul de pe deal 242
Unde ţi-ai lăsat bicicleta? 246
Pur şi simplu o întoarcere cu 180 de grade 250
Toate drumurile se unesc pe munte 252
Serbarea conştiinţei 254
Numără momentele când eşti conştient 260
Fă lucrurile să fie cât mai simple posibil 265
A fi martor este ca şi cum ai însămânţa 268
Este de ajuns să fii martor 274
Despre autor 277
La Proeditură şi Tipografie au mai apărut:
OSHO
Echilibrul Corp-Minte
Format 14/21 cm; 05’A’kJ 192 pagini
Existenţa este pregătită să-ţi ofere paradisul aici şi acum, însă tu tot amâni – totdeauna până după moarte.

Dacă nu ai compasiune pentru propriul corp, nu poţi să ai compasiune faţă de niciun alt corp. Este un organism viu şi nuţia făcut niciun rău. Ţi-a stat tot timpul la dispoziţie, de când ai fost conceput, şi îţi va sta până la moarte. Va face tot ceea ce vei vrea să facă pentru tine, chiar şi imposibilul, şi nu se va arăta nesupus faţă de tine.

Este de neconceput să creezi un mecanism care să fie atât de ascultător şi atât de înţelept. Dacă vei deveni conştient de toate funcţiile organismului tău, vei fi surprins. Nu te-ai gândit niciodată ce a făcut corpul tău. Este atât de miraculos, atât de misterios. Însă nu te-ai interesat niciodată de el. Nu te-ai deranjat niciodată să faci cunoştinţă cu propriul corp şi pretinzi că îi iubeşti pe alţii? Nu poţi, pentru că şi aceşti „alţii" ţi se înfăţişează tot ca nişte corpuri. Corpul este cel mai mare mister al întregii existenţe. Acest mister trebuie iubit, misterele şi funcţionarea lui trebuie să fie pătrunse în intimitatea lor.

De vânzare în reţeaua magazinelor *diverts*) ©
şi în cele mai importante librării din Bucureşti şi din ţară
pel gratuit TelVerde 0800888928
www.proeditura.ro sau www.dol.ro
Pentru comenzi *a*\ seu comandaţi on-line ia

OSHO

Războiul şi pacea
INTERIOARĂ
Format 14/21 era;
288 pagini

„Unei persoane avide de război nu-i pasă dacă duşmanul este dornic de luptă sau nu. O persoană care este avidă de război este oarbă. El nu priveşte niciodată duşmanul. El doar îl proiectează. El nu vrea să privească duşmanul – de fapt, pe oricine întâlneşte îi este duşman. El nu are nevoie să privească duşmanul; el creează, proiectează duşmanul. Atunci când se dă o luptă la interior, duşmanul apare la exterior'!

Comentariul iluminat al lui Osho despre Bhagavad Gītā, una dintre cele mai faimoase scripturi hinduse,

explică modul în care şabloanele şi condiţionările minţii noastre creează durere, suferinţă, dileme, conflict şi război.

Arjuna, eroul şovăielnic şi torturat, vorbeşte cu mentorul său iluminat, Krishna, despre ajunul războiului Mahābhārata. Osho scoate la iveală cauza problemelor noastre contemporane personale şi globale şi propune soluţii atemporale, făcând lumină asupra răspunsurilor lui Krishna.

— Gândeşte-te la politica din spatele fiecărui război. Care sunt rădăcinile violenţei? Care este sursa suferinţei tale?

— Află cum Osho dezvoltă viziunea psihologică a lui Krishna, ceea ce ne oferă răspunsuri pentru pacea personală şi cea globală.

— Descoperă combinaţia puternică dintre înţelepciunea textelor sacre şi interpretarea plină de inspiraţie şi intuiţie a lui Osho.

De vânzare în reţeaua magazinelor *diverts* şi în cele mai importante librării din Bucureşti şi din ţară

Pentru comenzi apel gratuit Telverde sau comandaţi on-line la sau